

Treball final del Màster Oficial
de Psicogerontologia



Deconstruint la normativitat dels cossos

Un programa d'intervenció psicosocial per abordar la vivència del cos en
dones grans des d'una perspectiva de gènere

Mònica Genover Estévez

Tutora: Montse Celdrán Castro

Data d'entrega: 18.09.2017

Per a les corporalitats dissidents, lliures i velles.

ÍNDEX

Resum	5
PART TEÒRICA	
1. Introducció a l'envelliment	7
1.1 L'envelliment femení: reptes i amenaces per envellir activament	8
1.2 El cos i els estereotips: un gran camp de batalla a l'envellir	12
2. Cos i envelliment	15
2.1 Introducció a l'estudi del cos	15
2.2 La intersecció entre cos i envelliment	16
3. Cos, dones i envelliment	16
3.1 L'ideal de cos femení a la nostra cultura	19
3.2 El cos en les dones grans	21
3.3 Les percepcions de les dones grans i les experiències en els seus cossos vells	23
3.3.1 Imatge corporal en dones grans	23
3.3.2 Corporalitat en dones grans	26
4. Intervencions prèvies	32
PART PRÀCTICA	
5. Objectius	36
6. Metodologia	37
6.1 Contextualització	37
6.2 Participants	37
6.3 Periodicitat del programa	38
6.4 Professionals	38
6.5 Marc de realització	38
6.6 Modalitat del programa	39
7. Desenvolupament del programa d'intervenció	40
7.1 Presentació general de l'estructura de les sessions	40

7.2 Descripció detallada de les sessions	40
8. Avaluació	89
8.1 Avaluació pre-post	91
8.2 Valoració del programa	97
9. Valoració crítica del programa	99
10. Referències	104

Resum

A la nostra societat, existeix una producció de normativitat de les estètiques dels cossos femenins, és a dir, una normalitat relativa a la forma i l'aspecte del cos de les dones, que estigmatitzen l'envelliment i promouen l'eterna joventut, l'ideal de cos prim i/o la hipersexualització com a normes de gènere femení (Guerra, 2013). Els mitjans de comunicació promouen els discursos edatistes fomentant les pressions cap a les dones grans per esforçar-se a ser eternament joves i primes, cosa que té conseqüències negatives envers la satisfacció amb els seus cossos, (Grippe i Hill, 2008; Hurd, 2008; Lewis i Cachelin, 2001; Marshall i Lengyel, 2012; Slevin, 2010), la qual cosa afecta el seu benestar psicològic i la seva qualitat de vida.

Així doncs, en aquest treball es pretén abordar la vivència del cos en les dones grans, ja que el cos és el primer element visible que permet reconèixer o definir una persona com a "gran", on es fan visibles les marques del pas del temps, estigmatitzades i negades a la nostra societat i, per tant, és la senyal que pot disparar estereotips tant de gènere com d'edat. A més, és en els cossos on han estat construïdes les múltiples opressions del sistema patriarcal, del colonialisme, del racisme, la misogínia, la lesbofòbia, etc. Així que és sobre els cossos on habiten tots els efectes d'aquests sistemes d'opressió.

A més, el cos ha estat un element oblidat en el camp de la gerontologia i en la recerca social en general. La gran majoria d'intervencions que es troben sobre el cos no van dirigides específicament al col·lectiu de dones grans (Farrell, Shafran, i Lee, 2006). Per tant, aquest treball sorgeix de la necessitat de plantejar una intervenció psicosocial per a dones, lesbianes i trans grans que ofereixi un espai de seguretat per a compartir experiències, emocions i malestars entorn al cos. El programa pretén reflexionar sobre com viuen i habiten el seu cos i repensar, deconstruir i discutir sobre les estructures que limiten l'experiència corporal, com ara, els models de feminitat amb què han estat socialitzades, el sistema de gènere binari, capacista i racista o els estereotips.

Es duran a terme 11 sessions de 3 hores cada una amb una freqüència setmanal que utilitzaran una metodologia vivencial i participativa. Es posarà atenció a diversos aspectes que travessen la corporalitat, com l'aparença, la vida diària, les normes de gènere, la salut i la malaltia, la interseccionalitat de l'edat, gènere i cultura, i la sexualitat.

Amb l'administració pre i post intervenció de diferents escales i preguntes dissenyades per l'autora, s'esperen obtenir uns resultats significatius en quan a l'augment de consciència i satisfacció corporal, la reducció d'estereotips, l'augment de coneixement sobre els mitjans de comunicació, l'augment de consciència sobre els privilegis i les opressions que travessen els

nostres cossos, de les pressions socials i d'aspectes i missatges limitadors en relació a la vivència i expressió de la corporalitat, reduir la interiorització dels ideals d'aparença de la societat actual i les pors envers els canvis corporals. És necessària més investigació sobre com afecten i es tradueixen tots aquests aspectes a les realitats físiques i socials diàries de les dones grans (Hurd, 2008), així com l'elaboració de programes d'intervenció psicosocials que tractin aquestes temàtiques.

Paraules clau: vellesa, cos, gènere, normativitat dels cossos i de la bellesa, estereotips, opressions, privilegis, socialització, interseccionalitat, diversitat corporal.

Introducció teòrica

1. Introducció a l'envelliment

Espanya compta amb 8,657,705 persones de 65 o més anys, és a dir, un 18,4% del total de la població, segons les dades del Padró Continu (INE, 2016). Segons la projecció de l'Institut Nacional d'Estadística (INE), l'any 2066 hi haurà més de 14 milions de persones grans, un 34,6% del total de la població. Les dècades dels anys 30 i 40 registrarà els increments majors, ja que arribaran els cohorts del *baby-boom* nascuts entre el 1958 i el 1977, dates en què van néixer gairebé 14 milions de nens i nenes.

Així, l'estructura de la població canviarà. Cap a l'any 2050, les persones grans hauran duplicat el nombre actual. La població en edat laboral (16-64) i els infants (0-15) hauran reduït el seu pes. Les persones grans triplicaran el nombre de nens i nenes, de tal manera que la piràmide desenvoluparà una forma de "pilar de població", si es mantenen les suposades projeccions de fecunditat, mortalitat i migració.

Una dada important a nivell demogràfic i també important pel present estudi és la "feminització de la vellesa", és a dir, el major percentatge de dones (4,940,008) que homes (3,717,697), concretament, un 32,9% més de dones grans (INE, 2016). Aquest fenomen demogràfic té lloc a tots els països de la Unió Europea (Ramos, 2017).

Però què és això de ser una persona gran? Quan s'inicia aquesta etapa? És important reflexionar sobre aquest aspecte, ja que depèn molt dels indicadors amb què es mesura. Tradicionalment, s'utilitza l'edat de jubilació, els 65 anys (edat cronològica), que actualment s'ha retardat als 67. Aquesta manera de mesurar no té en compte que s'estan produint millores en les condicions de salut, en la taxa de diversitat funcional de les persones grans i en l'esperança de vida. Si en lloc d'utilitzar aquest llindar fix de la vellesa, establim un llindar mòbil utilitzant l'esperança de vida i no l'edat des del naixement, es corregeixen en part els inconvenients citats, segons Abellán, Ayala, i Pujol (2017). És el que es coneix com a "edat prospectiva". Segons aquest criteri, la vellesa començaria quan les persones tinguessin l'edat en la qual la seva esperança de vida, o vida restant, fos de 15 anys. Per tant, el llindar d'inici de la vellesa seria mòbil en el temps, perquè l'esperança de vida a les diferents edats va canviant.

L'esperança de vida és un dels indicadors principals que reflecteixen conseqüències de les polítiques sanitàries, socials i econòmiques d'un país. Concretament, l'esperança de vida d'Espanya es troba d'entre les més altes de la Unió Europea i del món i la tendència general indica que seguirà augmentant (Abellán et al., 2017).

Les dades també mostren una esperança de vida més gran en les dones que en els homes. El 2015, les dones espanyoles tenien una esperança de vida en néixer de 85,4 anys i els homes de 79,9 anys (INE, 2016). Així, a Espanya, les dones viuen una mitjana de 6 anys més que els homes.

Tot i la major longevitat de les dones, l'esperança de vida saludable és menor per aquestes. Si es mesura en percentatge de temps que es viu en bona salut a partir dels 65 anys, s'observa un gran contrast entre homes i dones: als homes els queda un 50,5% del temps per viure en bones condicions, mentre que a les dones els queda només un 38,5% (Abellán et al., 2017). Això significa que les dones viuen més, però amb major fragilitat i vulnerabilitat que els homes. Per tant, l'envelliment femení suposa un gran repte, aspecte que detallarem en el següent apartat.

1.1 L'envelliment femení: reptes i amenaces per envellir activament

Existeixen importants desigualtats de gènere en la població de gent gran, les quals són factors d'exclusió social i de pobresa. Com es posa de manifest en nombroses investigacions, les dones quan envelleixen, en general, presenten una situació més desavantatjosa que els homes degut a múltiples aspectes (Folguera, Maquieira, Matilla, Montero, i Vara, 2013; Pérez, 2004; Ramos, 2017).

En primer terme i degut, en gran mesura, als diferents papers i responsabilitats socials que la societat ha assignat a les dones al llarg del cicle de vida, es generen fortes desigualtats d'ingressos entre dones i homes, especialment en relació amb l'atur, les diferències salarials al llarg de la vida laboral o la reducció de les pensions, i els serveis sanitaris. Aquest fet suposa un greu risc per a les dones grans d'exclusió social i de pobresa. Concretament, el percentatge de risc de pobresa de les dones és d'un 21% envers un 16% del dels homes, l'any 2008 a Europa (Folguera et al, 2013). I a Espanya, la taxa de risc de pobresa de les dones és d'un 26,7% i la dels homes 21,8%, tal com indica l'Informe d'IMSERSO i de l'Institut de la Dona (2011).

Per altra banda, tenen una escassa formació educativa, la qual cosa condiciona el seu accés als béns culturals, d'oci i de participació (Ramos, 2017).

Pel que fa a la salut, es presenten nivells elevats de morbiditat i experimenten condicions cròniques que impliquen greus limitacions per a la seva qualitat de vida. A més, també tenen més probabilitats de patir discapacitats i situacions de dependència, per la qual cosa mostren taxes més elevades d'institucionalització i necessiten més serveis d'atenció a la salut (Folguera et al., 2013; Pérez, 2004; Ramos, 2017).

Aquesta pitjor salut, més enllà de la biologia i els seus cossos, té molt a veure amb molts altres factors que influeixen decisivament en la nostra salut: els rols de gènere, concretament, la socialització del gènere femení com a “éssers per a altres”, la disponibilitat de menors recursos econòmics, la falta d'accés a la cultura, la violència, l'exclusió social o l'estat civil (Ramos, 2017). Un conjunt de factors que comencen a tenir lloc a la infància i que es consoliden com a elements de risc al llarg del curs vital (Freixas, 2013).

Així doncs, l'envelliment no és un procés que pugui mirar-se des de l'únic prisma de l'edat. Té altres matisos de gran rellevància col·lectiva i individual. No és el mateix envellir sent dona que sent home, com tampoc té el mateix significat fer-ho sent membre d'un país amb recursos i privilegis que un país pobre. No suposa el mateix fer-se gran havent gaudit d'una bona educació, amb accés a la cultura i als sistemes de salut, amb activitat professional i relacions afectives, que fer-se vella des dels límits del sistema (Freixas, 2013).

Per a les dones, com ja hem comentat, l'envelliment suposa un gran repte en la mesura en què han de mirar de cara la seva conjuntura personal i vital que en molts casos les ha situat a la dependència i la pobresa i, a més, han de desemascarar els mandats socioculturals que les han ancorat en models profundament limitadors, vinculats a un concepte de bellesa i joventut que no respecta el procés natural de desenvolupament humà. El tema fonamental no és viure més anys, sinó com volem i podem viure'ls, en termes de salut, economia, benestar, inserció social, significat personal, cultural i polític (Freixas, 2013).

Això no obstant, davant aquestes limitacions, existeix una realitat igual d'important, i és que les dones grans contribueixen de manera molt rellevant a l'economia. Dins del treball remunerat, representen aproximadament el 25% de la població activa del grup d'edat de majors de 60 anys. A més, el sector informal absorbeix un important percentatge de la mà d'obra femenina, especialment en l'agricultura i els serveis, i en l'entorn domèstic, on les dones grans segueixen aportant atenció i cures. Aquesta tasca de provisió de cures contribueix molt activament al desenvolupament de les seves famílies i al benestar de la societat en el seu conjunt, però incrementa les càrregues de treball de les dones grans i restringeix les seves possibilitats per a disposar d'un temps propi per a l'oci, la promoció laboral, l'accés a la formació contínua, etc. sense que existeixi un reconeixement social i econòmic del seu treball (Folguera et al., 2013; Ramos, 2017). A més, el fet que aquest rol no sigui valorat ni comptabilitzat en les estadístiques oficials reforça l'estereotip que col·loca les seves necessitats assistencials por sobre de les seves contribucions socials i econòmiques a la societat (Ramos, 2013).

El fet que les dones grans visquin més anys però amb una perspectiva de salut deficitària posa de manifest la importància d'atendre i intervenir en aquest col·lectiu per prevenir la seva dependència i millorar el seu benestar. De fet, conceptes com l'envelliment actiu contemplen el gènere com una variable essencial en la comprensió de les desigualtats en aquesta etapa.

El concepte d'envelliment actiu va ser adoptat per la Organització Mundial de la Salut (OMS) i el defineix com “el procés d'optimitzar els recursos i oportunitats per a la salut, participació i seguretat amb l'objectiu d'afavorir la qualitat de vida de les persones grans” (OMS, 2002, p. 12). La paraula “actiu” en aquest cas pren una nova dimensió ja que no es refereix exclusivament a la participació en el mercat de treball sinó també a l'activitat social, cultural, espiritual i cívica.

El concepte d'envelliment actiu es basa en què els éssers humans han d'implicar-se al llarg del seu cicle vital en activitats que generin valors, no necessàriament de caràcter econòmic, ja que la vida activa s'associa amb altres valors ètics socialment molt valorats, com ara, l'autonomia personal, un bon estat físic, elevats nivells de satisfacció personal i qualitat de vida en general. L'envelliment actiu es refereix també al desenvolupament d'una vida activa en diferents aspectes de la vida personal, social i professional. Inclou el desenvolupament de diferents aspectes combinats i coincidents en el temps: participació en el mercat de treball, contribució activa a les tasques domèstiques, incloent treball domèstic i cures per a altres, participació activa en activitats comunitàries, incloent treball voluntari i no remunerat, oci actiu a partir de gaudir amb esports, activitats creatives, viatges, etc. (Folguera et al., 2013).

Tot i la creixent atenció en l'envelliment actiu, han sorgit crítiques, com ara les realitzades per Foster i Walker (2013) o per Mónica Ramos (2013), les quals exposen que els membres de la Unió Europea no tenen una perspectiva coherent i integrada, ni una comprensió clara de les implicacions del gènere en les estratègies d'envelliment actiu. La importància del gènere en relació a molts aspectes d'una societat envellida, incloent diferències en l'accés a la salut i l'educació, les responsabilitats domèstiques i de cura, activitats remunerades en el mercat laboral i les pensions, no són suficientment tingudes en compte en les estratègies d'envelliment actiu actuals (Foster i Walker, 2013).

Pel que fa a Espanya, les dades posen de manifest que a través dels diferents Plans d'Igualtat d'Oportunitats entre dones i homes que s'han implementat o s'estan desenvolupant, s'ha tingut molt poc en compte el curs vital o les trajectòries vitals de les dones, la qual cosa ha repercutit en la poca atenció prestada a la situació de les dones grans. Pel que fa a les polítiques de la gent gran (tant de promoció d'envelliment actiu com d'atenció a persones en

situació de dependència), tot i que cada vegada han incorporat més un anàlisi diferenciat de la situació de les dones i els homes grans, no tracten el gènere com un aspecte transversal, ni incideixen en la modificació del sistema de gènere que perjudica en major mesura a les dones, però de manera rellevant a les dones grans (Ramos, 2013).

Des de la gerontologia crítica feminista, cada vegada resulta més evident que les polítiques i programes que no incorporin en el seu disseny un anàlisi de gènere i de les qüestions relatives al curs vital seran limitants, produint, perpetuant o incrementant les desigualtats entre els homes i dones, especialment a la vellesa (Ramos, 2013).

Així doncs, aquest treball parteix de la necessitat de dur a terme programes d'intervenció amb una perspectiva de gènere i del curs vital. Es proposa abordar factors i temàtiques que afecten les dones grans i que es troben sovint oblidades a les intervencions d'envelliment actiu, les quals solen incloure tallers per millorar la memòria o promocionar l'exercici físic, però no tallers que abordin temàtiques més socials i que també influeixen en com es viu l'envelliment, com són els estereotips, els mandats culturals sobre què significa "envellir adequadament" o la vivència del cos i les pressions estètiques envers aquest.

A continuació, s'analitzarà amb més profunditat què significa envellir a la nostra societat, quines connotacions implica per a les dones i alguns dels reptes que es plantegen per a les dones grans de les noves generacions, centrant-nos en alguns d'ells.

1.2 El cos i els estereotips: un gran camp de batalla a l'envellir

Una de les barreres per envellir de forma satisfactòria i activa són els estereotips vers les persones grans i com veurem, també vers les dones grans. El propi Llibre blanc de l'envelliment actiu defensa que "les imatges socials negatives vinculades a l'edat són possibles limitacions a l'envelliment actiu i saludable" (Imsero, 2011, p. 353).

L'edat és un principi d'organització social en el qual els diferents grups adquireixen poder i identitat, a través de relacions que s'entrecreuen. L'edat suposa una jerarquia que defineix les persones i, a la vellesa, confereix una pèrdua de poder, d'autoritat i d'estatus a totes les persones designades com a "velles". A la societat actual, les persones percebudes com a velles són marginades i pateixen desigualtats (Freixas, 2008).

Tot i la diversitat en les característiques i experiències de les persones grans, l'envelliment freqüentment s'assumeix com un estadi homogeni i negatiu de la vida. Les imatges estereotipades de les persones grans han servit per restringir i definir els comportaments considerats apropiats per a les persones grans. En una societat que valora l'atractiu, la productivitat, la joventut i l'activitat, l'edat avançada sovint es categoritza com un període on predominen els problemes psicològics, socials, econòmics i físics, i les persones grans com a persones aïllades, tancades amb elles mateixes, sense energia ni iniciatives, vulnerables, malaltes i no interessades en la sexualitat (Hurd, 1999).

L'estudi de Lourdes Pérez (2004) posa de manifest la imatge social que les pròpies dones estimen que projecten a la resta de la societat. Al seu judici, consideren que la societat les considera, com a col·lectiu, amb una certa ambivalència, ja que les percep sobretot com a malaltes, divertides i sàvies. Altres característiques que destaquen serien que són persones tristes, molestes i inactives.

A grans trets, els estereotips relacionats amb l'edat es podrien englobar en tres àmplies categories: declivi, pèrdues i imatge corporal (Hurd, 1999). Donat que l'edat avançada s'igualava a deteriorament, les persones grans sovint es caracteritzen com a persones dependents, malaltes, fràgils i incompetents. També, s'entén la vellesa com una època de pèrdues de persones estimades, particularment la parella. Finalment, existeixen connotacions negatives del cos envellit, particularment, el de les dones grans. L'edatisme té un impacte fort en l'avaluació i experiència dels seus cossos, així com de la seva sexualitat.

La nostra cultura ens ensenya a sentir-nos malament envers l'envelliment i a començar a sentir-ho aviat, buscant en els nostres cossos els signes de decadència i de declivi desesperadament. Les estratègies d'emascament i ocultació de l'edat reforcen l'edatisme

social en informar que hi ha quelcom en el cos i en la vida de les persones grans que ha de ser ocultat, confirmant que envellir és quelcom de què avergonyir-nos (Calasanti, 2004). En la cultura obsessionada per la joventut, els signes físics de l'envelliment són senyal de fracàs personal.

Donat que les imatges convencionals de les dones de més de 60 anys amb les que creixeren no tenen res a veure amb elles hauran de construir nous patrons. El tema crucial per a les noves dones grans consisteix en la cerca d'un model de bellesa que les transporti de la velleta arrugada, vestida de negre, la implicació de la qual amb la seva imatge corporal és absent, a una tipologia en la qual càpiga la diversitat i el divertiment, més que la obligació de la màscara en el procés d'ocultació de l'edat. Una imatge amb la qual es puguin identificar i a la qual apropar-se amb els anys sense pànic (Freixas, 2013).

Per a les dones grans, el dilema es planteja en l'acceptació del cos envellint i la ira i la vergonya amb què s'enfronten a les conseqüències del programa evolutiu en els seus cossos. La força dels models inassolibles de bellesa genera un malestar normatiu -un descontentament generalitzat- en les dones de totes les edats. El tema crucial per a les noves dones grans consisteix en la cerca d'un nou model de bellesa, en el qual càpiga la diversitat i el divertiment, més que la obligació de la màscara en el procés d'ocultació de l'edat, per tal de crear una imatge amb la qual es puguin identificar i a la qual apropar-se amb els anys sense pànic (Freixas, 2013).

Un repte per el segle XXI, doncs, és la definició de la bellesa, sent necessari trobar una bellesa que parteixi del desig de les pròpies dones; una bellesa que inclogui totes les edats; necessitem una redefinició de la identitat personal, més enllà de les tasques de neteja domèstica; i, sobretot, equilibrar el pes de l'amor en el transcurs vital; aprendre a no estar sempre disponibles, tractant de respectar la nostra ment i el nostre camí. Sense oblidar la necessitat d'aconseguir unes relacions afectives que ens situïn més enllà de la violència de gènere, entre d'altres (Freixas, 2013).

Així doncs, en aquest treball es pretén abordar la vivència del cos en les dones grans, ja que el cos és el primer element visible que permet reconèixer o definir una persona com a "gran", on es fan visibles les marques del pas del temps, estigmatitzades i negades a la nostra societat i, per tant, és la senyal que pot disparar estereotips tant de gènere com d'edat.

Com exposen les autores Clarke i Korotchenko (2011) i Freixas (2013), és en i a través dels nostres cossos que experimentem més immediatament les realitats socials i físiques d'envellir. Envellir és un fet profundament encarnat. Es refereix al cos. Tant pel sorgiment de les

arrugues, el cabell gris o les marques a la pell, el començament d'una sèrie de condicions de salut, com ara l'artritis o l'osteoporosis, o la presència de l'edatisme en les nostres interaccions socials, totes les nostres experiències d'envelliment són invariablement viscudes corporalment. Així, el cos, conjuntament amb la bellesa, són el nostre gran camp de batalla a l'envellir.

El cos és un dels elements més rellevants del feminisme comunitari de Llatinoamèrica, el qual exposa que és en els cossos o sobre els cossos, i els cossos plurals -per tant, no només homes i dones, sinó des de la pluralitat dels cossos- han estat construïdes les múltiples opressions del sistema patriarcal, del colonialisme, del racisme, la misogínia, la lesbofòbia, etc. I llavors, és sobre els cossos on habiten tots els efectes d'aquests sistemes d'opressió. Però també, és en aquests cossos on radica l'energia vital per emancipar-nos. És també on habita l'energia de la rebel·lia, de la transgressió, de les resistències, de l'erotisme, com a energia vital. Així, les lluites també passen per sanar aquests cossos que han tingut múltiples opressions.

A més, tot i la centralitat de la corporeïtat en la vida quotidiana, el cos ha estat un element sovint oblidat en el camp de la Gerontologia i en la recerca social en general, com veurem a continuació. No es té en compte ni és objecte d'intervenció en gaires programes d'envelliment actiu, ni d'intervenció psicosocial en general.

Per tant, en aquest treball es pretén plantejar una intervenció amb dones grans en relació al seu cos per tal de reflexionar sobre com el viuen i per tal de conscienciar, deconstruir i discutir sobre les estructures que limiten l'experiència amb els seus cossos i trobar, així, noves maneres de viure'l a partir d'un procés d'apoderament individual i col·lectiu.

A continuació, situarem amb més detall l'estudi del cos i la seva importància per després abordar les relacions entre el cos, l'edat avançada i el gènere, així com les percepcions i experiències de les dones grans en els seus cossos vells.

2. Cos i envelliment

2.1 Introducció a l'estudi del cos

La investigació gerontològica ha evitat durant molt temps estudiar el cos, ja que ho concebia com retrocedir al determinisme biològic que prèviament havia marcat el seu tractament. D'aquesta manera, va traslladar el tema d'estudi a la medicina (Twigg i Martin, 2015) i són els estudis humanistes i culturals els que han ampliat l'estudi del cos i l'edat influenciats per les perspectives postmodernes i post-estructuralistes. Aquesta literatura mostra com el cos en si mateix està socialment constituït. Així, els discursos essencialistes del cos necessiten ser substituïts per d'altres que reconguin la seva naturalesa com un text social, quelcom que està format i pren significat dins de la cultura (Twigg, 2004; Twigg i Martin, 2015).

Llegir el cos i les vides corporals com a textos socials ha esdevingut el focus de cada cop més escrits feministes recents (per exemple, Bartky, 1997). Llegir el cos com un text és ric epistemològicament en destacar les inscripcions socials als cossos de les dones, aprofundint en la comprensió de la manera en què les dones habiten els seus cossos, i guiant camins per a un canvi social transformador. Llegir el cos com un text també permet examinar la intersecció de les estructures socials de privilegi amb diverses situacions socials en termes d'edat, raça, patrimoni ètnico-cultural, classe social, sexualitat, salut i diversitat funcional (Piran, 2016).

Aquesta visió culturalista del cos envers els determinismes naturalistes va venir de la mà de l'antropologia, amb autores i autors com Mauss (1968), Douglas (1988) i Foucault (1998). Aquests senyalen la cultura com un element clau que defineix i modela el cos. Mauss (1968), per exemple, considera que el cos és un instrument que permet als individus la incorporació i pertinença a la seva cultura. En el cos, s'hi veu reflectida la societat, de manera que no pot haver-hi una manera natural de considerar-lo que no impliqui al mateix temps una dimensió social. Douglas (1988) també sosté que la manera en què exercim control sobre el nostre cos és una representació sobre la manera en què exercim control sobre la societat.

Foucault (1998) ha dotat el cos d'una visió política de la que abans mancava, establint una relació entre poder i cos. Considera que el cos també està immers en un camp polític, ja que les relacions de poder operen sobre ell. Aquest domini polític del cos va unit, d'acord amb unes relacions complexes i recíproques, a la seva utilització econòmica. El cos està, en bona mesura, imbuït de relacions de poder i de dominació, com a força de producció.

Les crítiques culturals han recuperat la importància d'aquest terreny per a la gerontologia, de manera que han sorgit molts treballs sobre el cos i la corporalitat, fins el punt que realment aquests han esdevingut dels temes més característics de la nova gerontologia cultural i social

(Twigg i Martin, 2015). En els estudis de gènere i de diversitat funcional, s'ha recuperat les maneres en què el cos en si mateix està socialment constituït, desestabilitzant les distincions conceptuals entre sexe i gènere, deteriorament i discapacitat (Twigg, 2004).

Així doncs, el cos del què tracta aquest treball no és el cos entès com un element únicament biològic, com sol ser vist per la tradició biomèdica que redueix l'envelliment als seus aspectes corporals, sinó que s'entén el cos com una construcció sociocultural. Així, donarem pes a la complexitat i pluralitat de significats socials i culturals que té el cos i que s'adhereixen a ell, reconeixent les maneres en què el cos i l'experiència corporal són constituïdes en i a través de discursos (Twigg, 2004).

Tot i així, això no significa que es denegui la part fisiològica del cos, ja que també pren rellevància en l'envelliment. Aquests discursos es formen i es modulen en relació amb el cos real que experimenta dolor real, malalties, la mort, així com altres sensacions més agradables. Per tant, en aquest treball s'adoptarà el concepte de la *corporalitat*, ja que permet superar els límits de l'epistemologia postmoderna i posar al centre de l'anàlisi i la intervenció el cos en la seva globalitat.

A la pràctica, l'edat i la corporalitat estan lligades i mútuament influenciades. Com algú viu l'edat té implicacions per a l'experiència corporal. Per exemple, un adolescent que intenta presentar-se com una persona madura i crescuda segurament adopta una postura recta i assertiva. D'altra banda, la corporalitat té implicacions en com una persona pot viure l'edat. Els canvis normalment associats amb el procés d'envelliment poden establir límits en les activitats i l'auto-representació. A mesura que envellim, els recursos físics del cos, però les nostres accions i decisions simultàniament modulen els recursos corporals disponibles (Laz, 2003).

2.2 La intersecció entre cos i envelliment

Com hem vist, la ciència social recent ha conceptualitzat els cossos tant construïts com físicament reals (Laz, 2003). Per exemple, els canvis fisiològics que vinculem a la pubertat i a la mitjana edat podrien ser igualment poderosos, però els grups els interpreten de manera diferent. Una perspectiva interseccional envers l'envelliment teoritza l'efecte de les relacions de desigualtat en maneres en què les persones experimenten aquests canvis corporals (Calasanti i King, 2015).

Els cossos són objectes culturals en la mesura en què les persones els utilitzen com a marcadors per distingir-se entre ells en diferents grups (per exemple, les dones dels homes, els adults dels infants, etc.), i són efectius hegemònicament en la mesura en què els grups naturalitzen aquestes construccions més enllà del seu control. Aquest ús dels cossos com a

cultura permet a les persones no només diferenciar-se sinó també incloure o excloure grups i, així, justificar i mantenir desigualtats. La gent marca els membres d'un grup, com ara aquells relacionats amb l'edat, en termes de com la gent modela i adorna els seus cossos a com es mouen i els alimenten. Així, els signes d'edat avançada del cos poden servir de marques físiques per aquelles que seran excloses. Però és important remarcar que no és la mera presència dels canvis físics els que expliquen l'edatisme, sinó que és el significat que donem a aquests canvis el que importa (Calassanti, 2005).

Vàries construccions dels cossos i les persones com a forces de causalitat ajuden a entendre el significat que donem als cossos vells, a convertir activitats diàries en resultats edatistes i, d'aquesta manera, contribuir a les desigualtats que interseccionen (Calasanti i King, 2015).

En primer lloc, les polítiques neoliberals subjecten la força causal principal i els drets civils a persones "individuals" i assignen una responsabilitat personal als riscos que s'haurien de manejar col·lectivament. Això ha resultat en un èmfasi més gran en el control individual dels cossos.

En segon lloc, molts grups naturalitzen una salut juvenil com una qualitat a llegir en els cossos i, llavors, igualen la "salut" visible amb bondat moral, assignant així a les persones la responsabilitat d'adoptar i sostenir tot el que naturalitzin com a estils de vida saludables en l'ús dels seus cossos. El fracàs d'aparentar saludable permet als altres estigmatitzar a la persona com a no apta o en baixa forma. Associant l'envelliment visible amb el declivi corporal, els grups tracten les aparences físiques de la joventut com a marcadors de salut i, així, de bondat personal (Calasanti i King, 2015). Així doncs, si assumim que la salut és immediatament aparent i que les persones poden controlar aquesta faceta de les seves vides, semblar insà és haver fracassat (Calassanti, 2005).

En tercer lloc, la confiança en l'habilitat de la ciència i la tecnologia en proporcionar innovacions que promouen el benestar humà contribueix a tractar els processos normals de l'envelliment com a patologies que poden ser tractades mèdicament mitjançant intervencions en els cossos.

Aquestes construccions culturals, doncs, influeixen la nostra interpretació dels cossos envellits. En aquestes, qualsevol signe extern d'edat indica una malaltia del cos que la disciplina personal i la ciència mèdica pot i hauria de curar. En la mesura en què els cossos aparenten diferent, són subjectes de classificació per edat i per judici de l'atractiu físic, productivitat, i bona salut dels individus i, efectivament, pels grups en què pertanyen (Calasanti i King, 2015).

Preses en conjunt, aquestes construccions es fusionen en la creença del control personal de la bellesa, la productivitat i la salut dels cossos a través de mitjans com ara les tecnologies, la dieta, l'exercici físic, i estils de vida consumidors. Si les persones controlen la seva salut, i altres poden inferir aquesta salut a través de com es presenten els seus cossos, llavors aquelles que aparenten insanes i velles poden ser vistes mereixedores de la seva exclusió. Les persones grans poden ser culpades de no aprofitar les noves tecnologies i el coneixement científic per alterar els seus estils de vida i obstaculitzar/impedir l'envelliment dels seus cossos (Calasanti i King, 2015). Així, els cossos que estan envellint porten l'estigma que travessa l'edat avançada, i les persones responen en funció d'això (Furman, 1999).

A banda de l'edat avançada, hi ha altres aspectes rellevants a l'hora d'abordar la vivència dels cossos, ja que les percepcions dels cossos envellits prenen forma segons múltiples jerarquies socials que interseccionen. Com a resultat, els cossos de les persones no són marcats o experimentats com a "vells" d'una manera universal, sinó que la percepció varia en funció del gènere, l'ètnia, la classe i la sexualitat (Calassanti, 2005; Calasanti i King, 2015).

Així, en els següents apartats s'exposaran els diferents aspectes de la nostra cultura que marquen, influeixen i afecten en gran mesura la interpretació i vivència dels cossos de les dones grans, posant de manifest la rellevància del gènere en aquest anàlisi i adoptant una perspectiva interseccional, que permet analitzar la realitat tenint en compte diferents situacions socials des d'on habiten i se situen les persones.

3. Cos, dones i envelliment

3.1 L'ideal de cos femení a la nostra cultura

La societat actual, cada cop més obsessionada amb l'aparença, privilegia la joventut, la salut i el bon estat físic (Grogan, 2008). Les dones s'espera que siguin primes (Bordo, 2003), mentre que els homes s'han d'esforçar a estar musculats i imposants físicament (Lorber i Moore, 2007). Només cal observar els mitjans de comunicació i la publicitat per observar cossos esvelts, bells i joves i un gran nombre d'imatges de cossos semi-despullats i despullats que imposen un nou perfeccionisme en relació al cos. Aquests recorden constantment que les persones que cuiden els seus cossos romanen més sanes, viuen més, mantenen la seva figura i són més atractives sexualment. La televisió, les pel·lícules i altres mitjans visuals ens recorden que el cos esvelt és la clau de la felicitat (Öberg i Tornstam, 1999). Així, la cultura de consum és una cultura juvenil que presenta i promou la joventut com un ideal. Això també es reflecteix en l'expansió de la indústria cosmètica i de cirurgia estètica, la major part de la qual es basa en una negació de l'edat (Öberg i Tornstam, 1999; Twigg, 2004).

D'aquesta manera, les realitats físiques de l'envelliment, incloent l'aparició d'arrugues, el guany de pes, entre els canvis corporals, representen seriosos qüestionaments per a les persones grans i el seu sentit del jo i el seu valor social (Hurd Clarke i Bennett, 2015).

En les nostres societats hiperconsumistes, el model que fomenten els mitjans de comunicació de dona gran és el de "Isabel Preysler". L'obligatorietat d'esborrar les marques dels plaers i els patiments mitjançant l'estirament quirúrgic o químic de la pell i l'esforçar-se per ser eternament jove i prima. Així, existeix una producció de normativitat de les estètiques dels cossos femenins, és a dir, una normalitat relativa a la forma i l'aspecte del cos de les dones. Aquesta normativitat té lloc gràcies a la conjunció de la societat de consum neoliberal amb el patriarcat que senyala i ordena la imperfecció i inadequació de les dones i que, conjuntament amb la pressió mediàtica, estigmatitzen l'envelliment i promouen l'eterna joventut, l'ideal de cos prim i/o la hiper-sexualització com a normes de gènere femení (Guerra, 2013).

El punt comú de les estratègies consumistes, lligades a la publicitat i al màrqueting, parteix de generar socialment un potent sentiment de rebuig cap a si mateixes, de manera que les dones ho "incorporin": el sentir-se inadequada, defectuosa, mancant, imperfecta i, fins i tot, objecta. L'addicció a la cirurgia estètica és un cas de vivència permanent d'inadequació i imperfecció que està motivada per intentar reparar el sentir-se defectuosa per aconseguir ser més bella i perfecte d'acord amb uns cànons culturals determinats. Aquesta cirurgia és avui en dia un de les especialitats més lucratives de la medicina (Guerra, 2013).

A més, com hem comentat anteriorment, l'ideari neoliberal de la responsabilitat per un/a mateix/a que ha substituït a l'antiquada invocació al pecat, comporta que aquest sentiment d'inadequació produeixi una terrible angoixa lligada a la culpa per no ajustar-se als models impossibles de l'imaginari social dominant de la moda i els mitjans de comunicació. Si no t'hi ajustes, ets culpable (Guerra, 2013).

En aquest escenari, sorgeix una narrativa dominant, nefasta per el feminisme, ja que re-introdueix el síndrome de la "dona excepcional" (que no envelleix entre altres coses) i que existia abans que el moviment de les dones introduís principis més igualitaris d'interconnexió, solidaritat i treball en equip. L'aspecte perjudicial d'aquest síndrome és que alimenta un nou sentit d'aïllament entre les dones i, per consegüent, noves formes de vulnerabilitat (Caruncho, 2013).

I quins efectes té en les persones que no posseeixen aquest model de cos normatiu? No fa falta explicar el patiment psicològic que adolescents, joves i dones madures pateixen en relació a aquest teatre de ficcions normatives sostingudes per l'imaginari social mediàtic (Guerra, 2013). Diversos estudis sostenen que la prevalença d'imatges sexualitzades, sobretot de dones, en els mitjans de comunicació i de publicitat occidentalitzats dominants té impactes significatius en diversos factors associats amb la salut mental i el benestar de les dones i també de les dones grans (Fredrickson i Roberts 1997; Gill 2007; Hine, 2011; Kilbourne 2005; Tiggemann 1996).

Per entendre-ho, podem fer referència a la teoria de l'expectativa social, la qual postula que els valors culturals influeixen en com els individus perceben i avaluen les altres persones i que això, al seu torn, influeix en com les altres s'avaluen a elles mateixes (Jackson, 2004). D'aquesta manera, les expectatives culturals poden modificar les percepcions personals.

Argumenten que existeix un acord cultural consensuat sobre qui és considerat atractiu o no atractiu, que existeixen expectatives sobre aquelles persones considerades atractives o no atractives (per exemple, els estereotips), que les persones es comporten de manera diferent cap a aquelles que són considerades atractives o no, que el comportament diferenciat cap a les persones modula com aquestes responen i que aquests comportaments diferenciats resulten en diferències en l'auto- concepte de les pròpies persones. Així, els estàndards de l'atractiu culturalment compartits influeixen en com mirem (o estereotipem) i interactuem amb les altres persones, i aquestes mirades són interioritzades i modulades pel comportament i per les pròpies percepcions de les persones (Jackson, 2004).

Per tant, l'assumpció de la joventut com un ideal té profundes conseqüències en com experimentem l'envelliment. A la nostra societat, no som jutjades per com de grans som, sinó per com de joves no som. Les persones grans a la cultura dominant són una disrupció del camp visual (Furman, 1999). Com les persones amb diversitat funcional, són avaluades en termes de devaluació, com sent "menys que...". Hi ha una varietat de significats negatius atribuïts al cos envellit, el qual es valora com la font de problemes de l'edat avançada (Twigg, 2004).

Així, no només els cossos senyalen algú com a "gran", sinó que l'edatisme també influencia com experimentem els nostres cossos. Les persones grans poden percebre el seu cos de manera negativa i llegir els signes de l'edat com un fracàs personal (Furman, 1999).

3.2. El cos en les dones grans

El gènere és un factor central en aquesta anàlisi que no es pot obviar, ja que l'edatisme és particularment perjudicial per a les dones grans i els mandats culturals relatius al cos són particularment forts per a aquestes (Cruikshank, 2003; Twigg, 2004), les quals tenen més probabilitats que els homes d'experimentar discriminacions vinculades amb la seva aparença i sexualitat (Walker et al., 2007). Parlar d'envellir a la nostra cultura és parlar de cos; parlar d'envellir femení és parlar de bellesa (Freixas, 2008).

Per a les dones, envellir és experimentat com una pèrdua de joventut, d'atracció sexual, d'elasticitat de la pell, d'identitat i, fins i tot, de visibilitat social. Envellir és endinsar-se en un procés progressiu d'invisibilitat que resulta especialment evident per a les dones grans, les qual exposen que es tornen invisibles socialment i que no troben el reflex de les seves situacions quotidianes en l'imaginari cultural de la publicitat o dels mitjans. Així, es produeix la paradoxa que comenta Woodward (1999): si bé el cos de les dones grans és invisible (ja no se les veu), resulta, no obstant, hiper-visible (el seu cos vell és "tot" el que es veu).

Donada l'associació entre bellesa i joventut, les dones "perden el seu valor social simplement per fer-se grans" (Garner, 1999, p.4). La pèrdua del valor social percebut basat en normes de bellesa és una de les facetes de l'edatisme i reforça la idea que les dones són devaluades en fer-se grans. Com exposa la teoria de l'expectativa social (Jackson, 2004), si les dones grans són devaluades culturalment pot causar que aquestes valorin els seus propis cossos d'una manera negativa (Sabik, 2013).

Aquestes assumpcions estan basades en la teoria del "doble estàndard de l'envelliment" (Sontag, 1997) segons la qual les dones pateixen una doble discriminació en l'edat avançada per la intersecció de les discriminacions d'edat i gènere (Calasanti i Slevin, 2001; Fairhurst, 1988; Öberg i Tornstam, 1999) i, segons la qual els signes físics d'envelliment són criticats en

les dones i, en canvi, més acceptats entre els homes, en els quals són llegits com a marques de maduresa i autoritat, particularment en aquells rics i poderosos, ja que el poder masculí resideix en els diners, l'estatus i el domini social, mentre que el poder de les dones segueix incrustat en valors de bellesa i atractiu sexual (Öberg i Tornstam, 1999). Això condueix a què els canvis físics que tenen lloc durant l'envelliment tenen unes conseqüències més severes per a les dones grans en termes del seu valor i estatus social, esdevenint especialment amenaçants per a aquestes, fet que podem observar en la interminable lluita que porten a terme moltes dones per a no semblar velles, ja que la vergonya es vincula a semblar gran i a fracassar en mantenir al màxim possible l'aparença jove (Hurd, 2008; Twigg, 2004).

L'assumpció de Sontag ha estat criticada per fracassar en capturar la diversitat i complexitat de l'experiència (Krekula, 2007). El seu argument que les aparences dels homes i les dones són percebudes i valorades de manera diferent reflecteix una socialització de gènere. Als homes se'ls ensenya a veure els seus cossos com a vehicles d'acció i en posar el focus en la realització en el domini econòmic (Connell, 1995). Contràriament, els cossos femenins són premiats en la mesura en què són estèticament agradables, i les dones són, per tant, socialitzades per estar preocupades de les seves aparences i d'aconseguir l'ideal de bellesa jove, prim i esvelt (Franzoi, 1995).

Aquesta perspectiva també pot ser una simplificació excessiva, per parlar de les experiències dels homes com la norma i assumir que les influències negatives de l'edatisme i el sexisme són necessàriament additives (Calasanti i Slevin, 2001; Krekula, 2007). A més, aquesta perspectiva privilegia l'aparença corporal i no permet cap resistència o re-conceptualització dels cossos envellits pels propis individus. Existeix recerca qualitativa recent que indica que les dones grans són capaces de resistir a les normes de bellesa i conceptualitzar els seus cossos d'altres maneres (Hurd Clarke, 2002; Krekula, 2007; Vares, 2009), com veurem al següent apartat.

Tot i així, no es pot obviar que amb la creixent omnipresència dels mitjans de comunicació, les persones de totes les edats estan bombardejades d'imatges que glorifiquen la joventut, missatges que connecten el valor personal a estar prim/a, i productes que prometen joventut i bellesa per sempre. Les dones grans són vulnerables a aquests missatges i experimenten fortes pressions per mantenir un cos jove i prim. Els canvis fisiològics que acompanyen l'envelliment allunyen les dones de "l'ideal" de bellesa, així que la insatisfacció amb el seu propi cos pot incrementar. Aquestes dones són confrontades amb la impossible tasca d'intentar desafiar el procés d'envelliment natural, mitjançant la moda, productes cosmètics, cirurgies i dietes alimentàries (Marshall i Lengyel, 2012).

Així, el doble estàndard de l'envelliment es podria distingir en dos nivells: l'estructural i l'individual. Tot i que la relació entre les relacions de poder mostra un doble estàndard a nivell estructural, quan es tracta del nivell micro, els individus són actors, que interpreten i defineixen la seva realitat i també busquen estratègies per canviar les estructures i les societats (Krekula, 2007).

Com a conclusió, és important no assumir que per a les dones envellir representa una pèrdua, sinó que s'ha d'estudiar com viuen aquestes influències i mandats socioculturals i quins efectes tenen aquests plantejaments en la percepció i vivència del seu propi cos, així com quines resistències i fortaleces han construït amb el temps. Diversos estudis han posat el focus en la satisfacció o sentiments negatius envers la imatge corporal i l'aparença, com veurem a continuació.

3.3 Les percepcions de les dones grans i les experiències en els seus cossos vells

A grans trets, la literatura o els debats teòrics se centren en dues àmplies àrees de recerca: imatge corporal i *embodiment* (corporeïtat, encarnació). Mentre que la primera, imatge corporal, focalitza l'atenció en com les dones grans perceben i se senten envers els seus cossos, la segona, corporalitat, està preocupada per les experiències en i a través del cos.

En la present intervenció, es tindran en compte ambdues perspectives, ja que permet una mirada més àmplia del cos en l'edat avançada posant atenció a la corporalitat en relació a l'aparença, la vida diària, les normes de gènere, la salut i la malaltia, la interseccionalitat de l'edat, gènere i cultura, i la sexualitat (Clarke i Korotchenko, 2011).

A continuació, abordarem el concepte d'imatge corporal, així com diversos estudis que investiguen la imatge corporal de dones grans i diferents factors que l'influeixen.

3.3.1 Imatge corporal en dones grans

La imatge corporal es refereix a les percepcions, pensaments i actituds que una persona posseeix envers el seu cos, particularment de la seva mesura i aparença. És una representació mental del jo que engloba com ens veiem a nosaltres mateixes i com en sentim envers allò que veiem (Marshall i Lengyel, 2012). Així, és una actitud cap al propi cos dinàmica i multidimensional (Cash, Ancis, i Strachan, 1997), ja que engloba components perceptius, afectius, actitudinals i socioculturals (Sarwer, i Crerand, 2004). La insatisfacció amb el cos és una avaluació subjectiva negativa de l'aparença personal, més concretament mesurada com la discrepància entre la pròpia percepció del cos (actual) i el cos desitjat (ideal) (Marshall i Lengyel, 2012).

Les autores Myers i Biocca (1992) exposen que la imatge corporal és elàstica, contextual i el producte de la negociació de diferents factors: les percepcions de la persona, la interiorització de l'ideal de cos tant cultural com individual, la seva present imatge corporal i la forma objectiva del seu cos. La imatge corporal emergeix de la constant negociació i interpretació de les interrelacions entre aquests referents. Així doncs, la imatge corporal d'una dona és adquirida en un context social en què els ideals de bellesa, les normes de gènere, els mitjans, i les interaccions amb altres persones modelen i restringeixen l'experiència i la percepció del seu propi cos (Paquette i Raine, 2004).

Pel que fa a la imatge corporal de les dones grans, ha estat ignorada extensament a la literatura i se sap poc sobre com les dones grans negocien i interpreten el seu procés d'envelliment en les seves vides diàries en termes dels seus efectes en la seva percepció del cos i sentiments envers aquest, o les experiències corporals, i les seves experiències viscudes en els seus cossos, així com la relació entre el sentit dels seus cossos i les seves identitats (Hurd, 2008). La major part dels estudis sobre la imatge corporal i la satisfacció corporal inclouen a dones joves i de mitjana edat. En canvi, es coneix poc sobre la prevalença de la insatisfacció amb el cos de les dones d'edat avançada (Clarke i Korotchenko, 2011; Marshall i Lengyel, 2012).

Tot i així, en els últims anys, diversos estudis han mostrat que les dones grans, com les seves homòlogues més joves, estan en gran mesura disgustades amb les seves aparences (Bedford i Johnson, 2006; Grippo i Hill, 2008; Hurd, 2008; Lewis i Cachelin, 2001; Marshall i Lengyel, 2012; McLaren i Kuh, 2004; Slevin, 2010; Tiggemann, 2004; Tiggemann i Lynch, 2001), la qual cosa suggereix que aspectes de la imatge corporal continuen afectant a les dones en tot el cicle vital. En particular, les dones grans indiquen freqüentment que el seu pes és central per a les seves percepcions d'insatisfacció corporal (Hurd, 2000; Slevin, 2010). Un estudi exposa que més d'un 80% de les dones grans controlen el seu pes i aproximadament un 60% informen estar insatisfetes amb el seu pes o aparença corporal (Mangweth-Matzek et al., 2006).

Un altre estudi (Hurd, 2008) mostra que la majoria de dones grans, en haver interioritzat les concepcions culturals de bellesa, descriuen els seus cossos vells en termes pejoratius. Així, deneguen la possibilitat que els cossos envellits puguin ser avaluats com a atractius i/o desitjables i expressen insatisfacció i sentiments de pèrdua amb el seu físic. Les dones defensen que la bellesa és definida en referència a altres persones, particularment homes, així com en relació a ideals de bellesa culturalment construïts. Moltes dones perceben els seus cossos com a "objectes" i des d'una perspectiva de l'aparença. Això no obstant, hi ha un sentiment que el procés d'envelliment és natural i inevitable i que les seves aparences actuals

han evolucionat fora del seu control, la qual cosa contraresta els sentiments negatius, però no elimina la seva imatge corporal pobre (Hurd, 2008).

Una part de la literatura suggereix que la insatisfacció corporal persisteix en l'edat adulta mitjana i tardana, però que la auto-cosificació, el control habitual del cos i l'ansietat envers l'aparença tendeixen a disminuir amb l'edat (Tiggemann i Lynch, 2001).

La insatisfacció amb el cos s'ha associat amb menys felicitat, evitació d'intimitat física, ansietat, depressió, baixa autoestima i menys qualitat de vida entre dones d'edat mitjana i avançada. A més, la insatisfacció corporal promou vergonya cap al propi cos i ansietat relacionada amb l'aparença, la qual cosa pot portar a l'aïllament social. A més, les dones que no estan satisfetes amb els seus cossos poden evitar diverses situacions, com esdeveniments socials amb menjar, participar en activitats físiques o portar banyadors en públic (Marshall i Lewis, 2012). Per tant, la insatisfacció amb el cos és un factor subjectiu de vulnerabilitat.

Així doncs, aquests resultats proveeixen evidència que una autoestima corporal baixa està associada amb el benestar psicològic en les dones grans i confirma que les dones d'aquesta edat no estan lliures de preocupacions sobre la imatge corporal (Sabik, 2013). Per tant, donades les negatives conseqüències que pot comportar la insatisfacció amb la imatge corporal, és important intervenir i millorar la imatge corporal d'aquelles persones que experimenten insatisfacció (Lewis i Devaraj, 2010).

Tot i els resultats negatius esmentats, hi ha evidències que suggereixen que l'edat avançada no sempre és un període dolent per a les dones com de vegades és representada. Öberg i Thornstram (1999) van veure que, en contra de les assumpcions usuals, la satisfacció de les dones amb els seus cossos incrementa amb l'edat, fins el punt que la diferència entre l'autoestima corporal de les dones i homes que és gran en les edats joves desapareix a partir dels 75 anys (Öberg i Thornstram, 1999). De manera similar, en un altre estudi les participants experimentaven els seus cossos com una font de plaer, particularment en relació amb l'exercici físic i la sexualitat, tot i mostrar-se insatisfetes amb les seves aparences velles (Krekula, 2007). Finalment, en l'estudi de Laz (2003) sobre homes i dones de més de 50 anys, algunes emfatitzaven els canvis en la seva aparença, però no totes les persones els experimentava com a negatius.

Aquests estudis són una excepció a la general tendència observada en la literatura, però són resultats suggerents i ens poden fer pensar que potser emfatitzem massa la naturalesa negativa de l'envelliment de les dones. La gerontologia de vegades fracassa en reconèixer les fortaleeses positives de l'envelliment femení, projectant a l'edat avançada la pròpia negativitat

de la cultura sobre aquest tema (Twigg, 2004). A més, aquests resultats no recolzen la teoria del doble estàndard de l'envelliment que equival l'envelliment de les dones com quelcom dolorós i negatiu.

3.3.2 Corporalitat en dones grans

El concepte d'*embodiment* ajuda a entendre les experiències que vivim dins i a través dels nostres cossos envellits. Originàriament, conceptualitzat com a "cos viscut" per Merleau-Ponty (1962) en el camp de la filosofia, el concepte condueix a la consideració del cos com a subjecte i objecte al mateix temps, en lloc de fragmentar el cos en parts o entendre'l d'una manera separada a la ment, com el dualisme Cartesià (Clarke i Korotchenko, 2011).

El programa de recerca de corporalitat realitzat per Piran (2016) examina la intersecció entre cos i cultura, integrant perspectives psicològiques i socials crítiques. Aquest programa ha portat a una comprensió emergent de la corporalitat com un constructe psicològic. El constructe de corporalitat descriu diverses maneres d'habitar el cos: des de l'agència corporal, el plaer i l'auto-cura fins a la connexió interrompuda amb el cos, el predomini de sentiments negatius i el dolor. És important destacar que la corporalitat està relacionada amb mesures de benestar, com ara l'autoestima i l'estat d'ànim.

La literatura és extensa en la imatge corporal, els ideals culturals de bellesa, l'edatisme i el sexisme. Això no obstant, com aquestes construccions socials es tradueixen a les realitats físiques i socials diàries de les dones grans necessita ser més estudiat (Hurd, 2008). Els estudis sobre "*embodiment*" a la tercera edat es relacionen amb diversos temes, entre ells podem trobar malalties, sexualitat (sobretot masculina i heterosexual...), la gestió diària del cos envellit, la identitat i l'aparença, entre d'altres. A continuació, es farà referència a alguns d'aquests estudis.

En primer terme, es posa de manifest en diversos estudis que les persones grans reconeixen que les seves experiències d'edat i corporalitat són tant materials com representacionals. Els seus canvis corporals són reals per a elles, però reconeixen que les seves experiències amb aquests estan socialment i discursivament construïdes (Laz, 2003). Els resultats d'aquest estudi indiquen que mentre les dones grans fan avaluacions negatives dels seus cossos envellits, pot haver-hi certa resistència a l'avaluació negativa corresponent de la identitat o sentit del jo.

La Teoria de Desenvolupament de la Corporalitat suggereix que per entendre els trajectes corporals durant la vida d'una persona, s'han d'examinar les experiències en tres dominis claus: el físic, el mental, i els dominis de poder social (Piran, 2016). En el seu estudi, Piran (2016) troba que a la vellesa, les dones observen dos models d'aparença contraposats. Per una

banda, habitar el cos com un objecte per ser mirat i per l'altra, com un territori deficient a ser reparat. Les dones grans, però, confronten models limitants i troben noves maneres d'habitar el seu cos, com ara com un lloc de cura. Així, la vellesa esdevé una oportunitat per qüestionar la manera en què se'ls ha ensenyat a estar al món i els models socialment construïts de "feminitat", que limiten i trenquen les necessitats i les auto-cures. Piran (2016) suggereix que recuperar les memòries de quan sentien els seus cossos lliures de models socials a seguir és una manera de connectar amb aspectes del cos importants per a cada dona durant la vellesa.

Pel que fa a la sexualitat, aquesta s'associa a la joventut i a la bellesa i existeixen diversos estereotips entorn a la mateixa en les dones grans (Freixas i Luque, 2008; Lagana i Maciel, 2010; Rheume i Mitty, 2008). Els cossos envellits es considera que constitueixen l'antítesi de la bellesa i la desitjabilitat. La relació entre joventut i bellesa és un missatge que s'ha naturalitzat a través de la seva repetició en la cultura (Thorpe, Fileborn, Hawkes, Pitts, i Minichiello, 2015). El cos, per tant, és un lloc important per entendre l'envelliment (Calasanti i Slevin, 2001).

Tot i la importància del cos per entendre l'edat avançada, poca recerca s'ha focalitzat en com les dones grans perceben els seus propis cossos, particularment en el context de relacions sexo-afectives (Calasanti i Slevin, 2001; Hurd, 2000; Krekula, 2007; Laz, 2003). La majoria d'estudis de sexualitat i envelliment es basen en els canvis en l'activitat sexual i la satisfacció durant el cicle vital i es focalitza en persones heterosexuales (Clarke i Korotchenko, 2011). La literatura posa de manifest que les dones grans romanen sexualment actives i ho consideren quelcom important per a elles. Vares et al. (2007) van observar que dones grans informaven un increment del desig sexual, del plaer i de la satisfacció a mesura que envellien.

Les autores Montemurro i Gillen (2013) van documentar que la majoria de dones grans tenia una imatge corporal sexual negativa i tenia interioritzats els models de bellesa. Això no obstant, per algunes dones, la imatge corporal sexual millorava amb l'edat. La majoria d'elles pensaven que la sexualitat es comunica a través de l'aparença i que aquestes dues van lligades: consideraven que ser atractives per a altres persones és el que les torna sexualment desitjables i que els pensaments i percepcions de les altres persones impacten en la manera en què se senten envers elles mateixes i si es consideren atractives o no. Si no se senten físicament atractives no tenen interès en romandre sexualment actives, tant sent solteres com tenint relacions afectives.

Tot i que la majoria de dones se sentien decebudes amb els canvis corporals a mesura que envellien, per altres, l'envelliment els ofereix la oportunitat de l'auto-acceptació i major

benestar amb els seus cossos, ja que comencen a apreciar el que els seus cossos experimenten i el que han fet per a elles al llarg de les seves vides. L'envelliment per aquestes dones els permet sentir-se lliures dels ideals convencionals d'atractiu, ja que s'adonen que són inassolibles (Montemurro i Gillen, 2013).

Així doncs, en lloc d'assumir que l'edat avançada és experimentada com una pèrdua d'atractiu sexual, hem de considerar com les dones poden negociar missatges complexos sobre els cossos envellits en diferents contextos (Thorpe et al., 2015). En l'estudi de Krekula (2007), algunes dones expressaven orgull en els seus cossos vestits i també quan els seus cossos eren una font de plaer a les intimacions sexuals.

En el context de les relacions íntimes, l'estudi de Thorpe et al. (2015) també posa de manifest que aquestes proveeixen oportunitats pels cossos vells per experimentar i acceptar-se com a desitjables i com a fonts de plaer. Sobretot en relacions llargues, l'edat no es presenta com un factor que canviï el valor o significats dels cossos, que romanen desitjables i atractius. Les dones exposen que fer-se gran no canvia les experiències de sensualitat i de plaer. El cos continua sent un lloc de plaer físic, en contrast amb els estereotips socials que assumeixen que l'envelliment condueix a una pèrdua d'identitat i d'atractiu.

Això no obstant, seria una simplificació extreure d'aquests resultats que les relacions íntimes són un antídoto pels estereotips sexistes i edatistes, ja que totes les participants d'aquest estudi comparen els seus cossos amb les normes socials de l'aparença femenina i no creuen que compleixin aquests estàndards. A moltes dones els costa associar la imatge de cossos vells amb desig sexual. Així, reflecteixen els discursos edatistes en afirmar que els cossos vells no són atractius i l'aparença roman important en les concepcions d'elles mateixes. Això podria indicar la falta d'un referent cultural més ampli d'envelliment i sexualitat.

Aquestes contradiccions en els relats subjectius de l'envelliment suscita la idea que mentre els cossos vells poden ser desitjables i sentir desig, aquestes qualitats són sovint menystingudes o no emfatitzades. L'èmfasi de la nostra cultura en la joventut i la bellesa es reproduïx en les dones grans que posicionen la seva aparença en comparació amb aquestes normes, com a no atractiva o inexistent. Això no obstant, si ens focalitzem en les narratives de plaer corporal, podem observar que les dones grans conceben els seus cossos com a vells i desitjables al mateix temps. Per tant, fer-se gran no canvia necessàriament les experiències de sensualitat i plaer de les dones (Krekula, 2007; Thorpe et al., 2015).

Així doncs, trobem una gran varietat de significats sobre els cossos de les dones grans, els quals representen significants múltiples i contrastants. Com veiem, l'associació entre atractiu i

edat està fortament arrelada a la nostra cultura i en els discursos de les dones grans, aspecte que trobem a la majoria d'estudis.

De fet, l'aparença és una dimensió important de la corporalitat i una manera en què l'edat és consumada o performada (Laz, 2003). A la literatura, es presenta un debat sobre la importància de l'aparença per a les dones a la tercera edat sense tenir en compte les percepcions i sentiments negatius sobre els seus cossos. Una part de la recerca indica que les dones grans posen més èmfasi en les seves habilitats funcionals i la seva independència que en la seva aparença (Hurd, 2008; Liechty i Yarnal, 2010) i que l'aparició dels temes de salut precipita la reorganització de les prioritats, ja que el físic de les dones passa a ser menys salient per al seu sentit d'identitat i benestar (Hurd, 2008; 2010; Laz, 2003). És a dir, que amb l'edat els cossos de les dones es deterioren, elles continuen estan insatisfetes, però els hi importa menys.

Tot i així, moltes dones expressen un sentiment de pèrdua pel què els seus cossos són capaços de fer, concretament, comenten la seva pèrdua de salut, mobilitat i energia, comparant els seus cossos actuals amb els seus cossos joves. En lloc d'adoptar una actitud pragmàtica com fan amb la seva pèrdua de bellesa, moltes dones expressen frustració i tristesa per les seves habilitats físiques que es deterioren (Hurd, 2008).

Tot i que les dones es preocupen més sobre la salut i el funcionament físic dels seus cossos a mesura que envelleixen, hi ha estudis que troben que també s'involucren més en la seva aparença per tal per tal de contrarestar l'envelliment físic (Baker i Gringart, 2009; Hurd Clarke, 2010). Les dones sovint indiquen que a part del seu pes, els seus sentiments de disgust amb les seves aparences envellides estan relacionades amb l'aparició de les arrugues, el cabell gris i les noves formes del seu cos. Davant d'una gran oferta de productes per amagar els signes de l'envelliment i per mantenir aparences juvenils a través d'un compromís amb la cultura consumidora, les dones grans expressen freqüentment receptivitat, i fins i tot un sentiment d'obligació, per utilitzar cirurgia cosmètica i productes cosmètics no cirúrgics (Hurd Clarke, 2010). Així, es troben diversos estudis que investiguen com les dones grans s'ocupen dels seus cossos envellits a través de diverses pràctiques de bellesa, com ara, tenyir-se el cabell, fer dieta i exercici, prendre el sol, maquillar-se, i comprant productes cosmètics (Clarke i Korotchenko, 2011).

A més, les aparences són centrals a la manera en què les dones grans experimenten l'edatisme (Calasanti i Slevin, 2001; Furman, 1997; Hurd Clarke, 2010; Hurd Clarke i Griffin, 2008; Laws, 1995). Per exemple, les dones tenen més probabilitats de patir discriminació per edat en el lloc

de treball com a resultat de les seves aparences. Així, les dones intenten aparentar tan joves com sigui possible per tal de defensar-se dels estereotips d'edat (Clarke i Korotchenko, 2011).

La cultura que emfatitza l'aparença del cos com un significat de l'edat avançada no només té fortes implicacions en la vivència del propi cos, sinó que també en la identitat de les persones grans (Furman, 1999). Tant és així que podem observar que s'ha creat una màscara de l'envelliment que implica una identificació negativa –o no identificació– amb el cos exterior, però que simultàniament ofereix una estratègia per mantenir un auto- concepte positiu i juvenil. Aquesta màscara es refereix a una barrera entre l'exterior de la cara i el cos, per una banda, i el sentiment subjectiu intern de la identitat personal, per una altra. Així doncs, la màscara implica una diferència entre sentir l'edat (experimentar l'edat) i semblar gran (com de gran sembla algú) (Öberg i Tornstam, 1999). És a dir, el cos envellit emmascara “l'essencial identitat de la persona que es troba dins” (Feathstone i Hepworth, 1991), ja que els individus tenen un “ésser etern/sense edat” o una identitat que manté continuïtat tot i els canvis físics i socials que tenen lloc a l'edat avançada (Kaufman, 1986). Certament, varis estudis han trobat que les persones grans sovint senten que la seva edat cronològica i les aparences resultants no reflecteixen la seva identitat subjectiva o l'edat sentida (Barrett, 2003, 2005; Cremin, 1992; Hurd, 1999; Öberg i Tornstam, 2001).

Adicionalment, alguns estudis han documentat els processos de distanciament que les persones grans sovint utilitzen per a distingir-se entre aquelles considerades “velles”. Per exemple, a l'estudi de Hurd (1999) les persones “no velles” eren definides com aquells individus compromesos socialment i en un bon estat de salut i que per tant desafiaven els estereotips edatistes.

Això no obstant, un nombre de teòrics socioculturals han realitzat un anàlisi més crític sobre les implicacions d'aquests resultats pertanyents a la identitat subjectiva en l'edat avançada (Calasanti i Slevin, 2001; Hurd Clarke, 2010). Andrews (1999) ha afirmat que el concepte d'eternitat (*agelessness*) és en si mateix una forma d'edatisme, privant a la persona gran d'un dels seus recursos més difícils d'aconseguir: la seva edat. Aquesta autora afirma que la bifurcació del jo jove percebut del cos envellit reflecteix la devaluació social d'allò que és vell i una manera en què les persones grans s'esforcen per distanciar-se d'aquelles que s'han rendit als perills que comporta fer-se gran. A més, els discursos culturals construeixen i distingeixen entre maneres bones i dolentes de l'edat avançada, en termes de l'habilitat de la persona per romandre juvenil i de com l'individu se sent interiorment. Separant el cos d'un/a mateix/a, exposa que “el procés d'envelliment condueix a un conflicte entre dos camps: per una banda,

el nostre cos, que ens arrastra inevitablement en el terror de l'edat avançada, i per l'altra, el nostre esperit, que roman jove per sempre" (p.301).

Un nombre de crítiques feministes ho denominen un dualisme cartesià i argumenten que l'envelliment representa una màscara imposada culturalment. Així, s'han mostrat descontentes sobretot amb aquest intent de dibuixar una separació radical entre el cos i el sentit del jo (Twigg, 2004), ja que l'ideal d'eternitat és fals, requerint que la persona negui qui o què és. És irreal creure que podem desitjar apartar l'edat avançada i el canvi corporal d'aquesta manera.

4. Intervencions prèvies

La gran majoria d'intervencions que es troben sobre el cos no van dirigides específicament al col·lectiu de dones grans (Farrell, Shafran, i Lee, 2006), sinó a dones joves i de mitjana edat i majoritàriament tenen l'objectiu de millorar la imatge corporal en dones amb trastorns alimentaris (Gledhill et al., 2017; McLean, Paxton, i Wertheim, 2011; Bhatnagar, Wisniewski, Solomon, i Heinberg, 2013) o en dones amb càncer de mama (Sebastián, Manos, Bueno, i Mateos, 2007).

Portant a terme una revisió de les intervencions sobre el cos realitzades amb dones grans, s'observa un baix índex de propostes d'intervenció i la majoria se centra principalment en patologies, com ara, la obesitat (Bekke, 2013; Beavers et al., 2013) o la fibromiàlgia (Carbonell-Baeza et al., 2011), les quals solen estar centrades en millorar l'entrenament físic, l'índex de massa corporal o en perdre pes (Bekke, 2013; Carbonell-Baeza et al., 2011; Beavers et al., 2013; Stewart et al., 2011).

Així, trobem un gran buit sobre intervencions psicosocials adreçades a abordar la temàtica del cos en dones grans i en persones grans en general. Aquest fet corrobora la literatura prèvia sobre l'oblit del cos de les dones grans i l'èmfasi en les patologies de la perspectiva mèdica que conceptualitza el cos vell com a declivi. Per altra banda, remarca la necessitat de realitzar intervencions psicosocials adreçades a cobrir necessitats no ateses d'aquest col·lectiu, com posa de manifest la literatura (Marshall i Lewis, 2012; Sabik, 2013).

Donades les associacions entre imatge corporal negativa, problemes psicosocials i comportaments no saludables, un gran nombre d'intervencions han estat dissenyades per millorar la imatge corporal en població general (Alleva, Sheeran, Webb, Martijn, i Miles, 2015).

La recerca sobre el desenvolupament de la imatge corporal i el seu manteniment subratlla àrees que poden ser efectives per a les intervencions sobre imatge corporal incloent qüestionar els ideals culturals i els pensaments negatius sobre la imatge corporal, millorar l'autoestima, psico-educació sobre un estil de vida saludable i la gestió de l'estrès i de les emocions negatives (Lewis i Devaraj, 2010; Marshall i Lewis, 2012). A l'hora de dissenyar intervencions per a dones relacionades amb aspectes de la imatge corporal, també és important tractar d'on provenen les percepcions de la imatge corporal i com posar a provar la seva rellevància durant l'edat adulta i les percepcions actuals del cos (Lewis i Devaraj, 2010).

Un meta-anàlisi ha estudiat 43 d'aquests estudis incloent 62 intervencions adreçades a persones amb una imatge corporal negativa i ha obtingut 48 tècniques de canvi (Alleva et al., 2015). Les tècniques es poden classificar en 6 categories àmplies: (a) tècniques generals

cognitiu-conductuals per millorar la imatge corporal (per exemple, discussió de pensaments); (b) tècniques per millorar l'entrenament físic (per exemple, proveir exercicis d'activitat física); (c) tècniques que proveeixen educació dels mitjans i promouen resistència envers aquests (per exemple, proveir exercicis de crítica); (d) tècniques dissenyades per a millorar l'autoestima (per exemple, discutir diferències individuals); (e), tècniques de psicoeducació relacionades amb la imatge corporal i un estil de vida saludable (per exemple, discutir les causes d'una imatge corporal negativa); i (f) tècniques addicionals per millorar la imatge corporal (per exemple, utilitzar el condicionament).

Pel que fa als efectes de les intervencions estudiades, es va trobar una heterogeneïtat significativa d'un nivell moderat a elevat. Dotze tècniques van ser associades amb millores significatives de la imatge corporal. Aquestes incloïen la discussió de pensaments i el rol d'aquests en la imatge corporal, l'ensenyament de control i reestructuració dels pensaments, canviar el llenguatge corporal negatiu, la imaginació guiada, els exercicis d'exposició, els exercicis d'estimació de la mesura, estratègies de prevenció de recaigudes, d'entrenament de gestió de l'estrès, i psicoeducació, la qual es trobava inclosa a quatre tècniques. Tres de les 31 tècniques van ser associades amb una imatge corporal més pobre: proveir exercicis d'augmentar l'autoestima, discutir diferències individuals i discutir activitat física.

En quan a l'estructura dels programes, Alleva et al. (2015) senyalen que la majoria de les intervencions s'adrecen a mostres que no han estat escollides per tenir una imatge corporal negativa i persones que es troben a la maduresa primerenca. La majoria d'intervencions tenen un format grupal, amb una persona facilitadora i inclouen múltiples sessions. Aquesta metodologia d'intervenció és la que va obtenir millores significativament més grans en imatge corporal. Un aspecte a destacar és que cap de les intervencions inclou participants de la maduresa avançada, és a dir, de més de 65 anys.

Varis programes d'intervenció per a dones adultes que s'han dut a terme han utilitzat principalment tècniques cognitiu-conductuals per ajudar a les participants a millorar la seva imatge corporal. Per exemple, el programa de Strachan i Cash (2002) incloïa tècniques de Teràpia Cognitiu Conductual, com ara psico-educació, autocontrol (self-monitoring), i qüestionar cognicions disfuncionals sobre la imatge corporal en un programa d'autoajuda de sis setmanes. Aquest programa va ser efectiu per a millorar la satisfacció de les participants amb la seva aparença i reduir els seus nivells d'ansietat física.

Un altre programa d'intervenció grupal cognitiu-conductual és el dut a terme per Lewis i Devaraj (2010) per a un grup de dones d'entre 18 i 62 anys identificades amb preocupacions

en relació a la imatge corporal. La metodologia consisteix en llegir una mini lectura al principi de cada grup per la persona facilitadora, seguit d'un grup de discussió. Alguns dels temes que es van incloure són educació sobre la imatge corporal i què influencia el seu desenvolupament, exploració de les percepcions de la imatge corporal de les pròpies participants i els seus orígens, el qüestionament de la representació de la figura femenina dels mitjans de comunicació, i les assumpcions de l'aparença; desafiar creences sobre el cos que tenen el seu origen en la infància o l'adolescència i relaxació i consciència corporal. Els resultats van mostrar millores en la satisfacció corporal i en l'autoestima i disminució de l'angustia amb la imatge corporal. En general, les participants verbalitzaven que la imatge corporal tenia un efecte negatiu en la seva qualitat de vida i aquesta millorava amb la intervenció.

Un altre programa d'intervenció sobre la imatge corporal va utilitzar tècniques psico-educatives per reduir l'impacte dels missatges dels mitjans de comunicació a les dones interrompent el procés de comparació social (Posavac, Posavac, i Weigel, 2001). Els resultats d'aquest programa suggereixen que les participants generalment experimenten resultats positius, com ara millora de la satisfacció corporal i de l'autoestima i reducció de la sensibilitat envers les influències negatives de l'entorn en la imatge corporal.

Per altra banda, es troba algun projecte per crear noves imatges de dones grans. En l'estudi de Richards, Warren, i Gott (2012), a partir de grups de dones grans, es realitzen fotografies per combatre l'imaginari social negatiu i fer visibles alternatives representacions visuals. La metodologia consisteix en un grup d'art vivencial d'estil interactiu facilitat per una art-terapeuta experta en la recerca de ciències socials i en l'ús de tècniques de la psicoteràpia analítica en art. Les dones són actives en produir coneixement col·lectiu i interrogant els seus propis sentiments entorn al procés d'envelliment. Això inclou examinar les seves emocions entorn a les representacions culturals i dels mitjans sobre les dones grans. Un dels beneficis de la participació en aquest programa podria ser un augment de la pròpia conscienciació, però la participació engloba més que el seu propi reflex, ja que a través de l'art, les participants es constitueixen i re- constitueixen a elles mateixes com a part del procés.

Com podem veure, la majoria de programes d'intervenció sobre imatge corporal en dones busquen millorar els resultats negatius de la insatisfacció corporal, emfatitzant la prevenció terciària que es focalitza en un problema existent, en lloc de la prevenció primària o secundària (Posavac, Posavac, i Weigel, 2001; Lewis i Devaraj, 2010). Tot i així, la literatura suggereix que un mitjà més directe de promoure una imatge corporal positiva entre les dones pot ser posar el focus en l'apreciació corporal per tal de destacar la importància de les qualitats positives. És a dir, promoure respecte i acceptació del propi cos, esdevenint conscient

de les necessitats d'aquest, i rebutjant missatges crítics, com ara, dels mitjans de comunicació (Swami, Tran, Stieger, i Voracek, 2015).

Per altra banda, la majoria d'intervencions no inclouen un anàlisi del context sociocultural, es basen simplement en millorar la imatge corporal a través del canvi de percepcions de les pròpies participants. Però, com s'ha observat en els diferents estudis previs, el context sociocultural és fonamental per entendre les pressions que pateixen les dones sobre els seus cossos i la manera en què el viuen. A més, les dones grans tenen unes pressions o vulnerabilitats específiques que no es tenen en compte en cap de les intervencions.

En conclusió, la gran majoria de programes d'intervenció trobats es focalitzen en la imatge corporal, i no en la vivència del cos en si o de la corporalitat en altres aspectes de la vida diària, com ara, la sexualitat. A més, tots es dirigeixen a dones joves i/o adultes, com a molt fins a 65 anys. Per tant, no es troben programes d'intervenció adreçats a dones grans, que tractin temes relacionats amb l'envelliment.

Aquests resultats remarquen la importància de realitzar programes d'intervenció dirigits a millorar la imatge corporal i l'autoestima corporal positiva en les dones grans, ja que aquestes estan íntimament relacionades amb la salut i la qualitat de vida. Les dones amb una autoestima corporal positiva tenen una millor salut, tan física com mental. Els sentiments i emocions envers el cos són centrals pel benestar de tots els individus, però particularment per a les dones grans, per a qui l'aparença corporal i funcional afecta directament el benestar psicològic (Sabik, 2013). D'aquesta manera, amb programes tant de prevenció com d'intervenció es contribuiria a disminuir la dependència i problemes de salut en dones grans, un col·lectiu cada cop més gran a la nostra societat.

Així doncs, el motiu d'elaboració d'aquest treball és el gran buit existent d'intervencions sobre el cos i parteix de la necessitat d'escoltar, conèixer i compartir les experiències corporals de les dones grans. D'aquesta manera, pretén oferir un espai de reflexió, escolta i cures per compartir vivències, dolors, plaers i emocions que no sempre tenen cabuda a la quotidianitat de les seves vides.

PART PRÀCTICA

5. Objectius

Amb tota aquesta informació obtinguda a través de la revisió de la literatura, s'han establert els objectius i els diferents temes principals del programa, exposats a continuació.

1. Augmentar la consciència sobre els privilegis i les opressions que travessen els nostres cossos i la diversitat que existeix entre tots ells.

2. Reconèixer estereotips atorgats a les dones grans i reduir la quantitat d'estereotips que presenten.

- Reduir els estereotips i mites relacionats amb la sexualitat a la vellesa.

- Percebre el cos com a font de plaer i desig.

3. Augmentar el coneixement sobre el contingut dels mitjans de comunicació en relació a les imatges dels cossos.

- Incrementar la consciència de les pressions socials envers el cos.

- Fomentar que ignorin o qüestionin el contingut dels mitjans i siguin conscients que les imatges d'aquests no són reals ni assolibles.

4. Reduir la interiorització dels ideals d'aparença de la societat actual.

- Treballar de forma crítica els ideals de bellesa dominants.

- Trencar l'associació entre els conceptes bellesa i joventut.

- Combatre els límits estrets del que es considera atractiu socialment.

- Prendre consciència del caràcter socialment construït de la bellesa i el desig.

5. Augmentar la consciència corporal.

6. Incrementar la satisfacció corporal.

- Reconèixer els sentiments vinculats a les diferents parts del cos.

- Treballar la percepció d'una mateixa de forma positiva.

- Facilitar la vivència d'emocions, sentiments i pensaments positius envers els seus cossos.

7. Prendre consciència de la socialització i l'entorn com aspectes que han influït la seva imatge corporal i la seva relació amb el propi cos.

- Prendre consciència de missatges limitadors en relació a la vivència i expressió de la corporalitat en el seu global.
 - Qüestionar els models de feminitat amb els quals han conviscut durant les seves vides i han afectat les maneres en què han viscut els seus cossos.
 - Validar experiències i desitjos de llibertat corporal.
 - Connectar amb la necessitat de cuidar-se i d'habitar el cos com un lloc d'auto-cura.
8. Reduir la por o ansietat envers els canvis corporals associats a l'envelliment.
- Explorar quins sentiments tenen envers aquests canvis.
 - Treballar els canvis corporals de manera positiva.

6. Metodologia

6.1 Contextualització

Després d'haver evidenciat la falta de programes entorn al cos en les dones grans i tenint en compte els objectius plantejats, es dissenya un programa d'intervenció per a abordar aquesta temàtica a la ciutat de Barcelona o a rodalies. Un cop s'hagi realitzat varies vegades i tingui un bon funcionament, es podrà proposar de realitzar a altres llocs de Catalunya i la península.

6.2 Participants

El present programa d'intervenció va dirigit al col·lectiu de dones, lesbianes i trans majors de 55 anys. El grup tindrà una mida aproximada d'entre 10 i 15 persones. D'aquesta forma s'assegurarà un nombre suficient d'assistents a les sessions tot preveient alguna baixa puntual a alguna sessió o la baixa permanent a tot el curs.

Els criteris d'inclusió són: dones, persones trans i persones queer, és a dir, persones que no s'identifiquen amb cap dels gèneres binaris, tenir més de 55 anys i presentar alguna de les següents característiques:

- Una imatge corporal baixa (puntuació inferior a 15 al test BIQLI de Cash, i Fleming, 2002).
- Una alta preocupació per aspectes corporals associats a l'envelliment (puntuació superior a 7 de la sub-escala que avalua la por als canvis físics de l'*Escala d'Ansietat envers l'Envelliment* de Lasher i Faulkender (1993).

Per tal de seleccionar les participants, quan es posin en contacte amb l'organitzadora, se'ls passarà un qüestionari on es demanaran les seves dades socio-demogràfiques i on s'inclouran les dues proves d'inclusió. Els resultats d'aquestes també seran utilitzats com a material de comparació amb les proves d'avaluació post-programa.

Amb l'objectiu que el grup sigui al màxim d'heterogeni possible, en el cas que hi hagi molta demanda, s'intentaran escollir perfils diversos (persones migrades, de diferents orígens, identitats diverses, edats variades, funcionalitats i condicions de salut diverses, etc.).

Els criteris d'exclusió són presentar algun tipus de deteriorament cognitiu greu, ja que seria complicat per a la persona realitzar algunes de les dinàmiques plantejades, i ser home cis, entenent que una persona cis és aquella que presenta una identitat de gènere concordant amb el seu gènere assignat al naixement i el comportament de la qual també és concordant amb el que socialment s'assigna a aquest gènere.

6.3 Periodicitat del programa

Es duran a terme 11 sessions de 3 hores cada una durant dos mesos i mig (33 hores). L'horari serà de tardes, els divendres de 16h a 19h i es realitzarà una pausa de 15 minuts a la meitat de la sessió o quan les participants ho demanin.

6.4 Professionals

La majoria de sessions estaran dinamitzades per la psicòloga o educadora. Serà una persona formada en psicogerontologia o gerontologia, en perspectiva de gènere i amb experiència amb grups i tallers amb persones grans.

També, es proposarà convidar alguna persona o grup amb experiència en la realització d'algun taller concret perquè vingui a dinamitzar-lo, com podria ser el grup de teatre "La Xixa" que treballa amb el mètode de teatre de l'Oprimat o alguna persona especialitzada en treballar el cos i la sexualitat en dones, com la Betty Dodson, en el cas de ser accessible.

6.5 Marc de realització

Per assegurar el màxim profit del programa i per tal que s'adreci a un ampli ventall de la població, es considera que el lloc on s'ha de realitzar és un centre cívic, un casal de barri o un centre de persones grans. En la mesura que es pugui, es durà a terme difusió en diversos espais dels barris de Barcelona on es durà a terme i es tractarà d'arribar a un públic divers. Així, la difusió es realitzarà a punts claus com ara el centre de salut, supermercats, botigues de barri, centres cívics, socials i de gent gran, associacions i entitats diverses, menjadors socials, però també es penjaran cartells als carrers i bars més concorreguts per a persones grans.

6.6 Modalitat del programa

El present programa consisteix en una intervenció psicosocial que parteix de la gerontologia crítica feminista i d'un enfocament d'acció participativa que pretén generar consciència i reflexió sobre diferents temes i, per altra banda, oferir un espai de confiança per compartir experiències, emocions i malestars, teixint vincles de suport i cura. Així doncs, no es parteix d'un enfocament paternalista present en gran part de les intervencions de la gerontologia tradicional que concep les dones grans com a víctimes passives receptores de serveis, ni d'un enfocament funcionalista que pretén ensenyar-los-hi com s'han de cuidar, agradar o sentir bé amb el seu cos a través dels coneixements d'una professional experta. Aquest programa, lluny d'això, pretén oferir un espai d'apoderament individual i col·lectiu on la vida, la mirada i les vivències de les participants es posin al centre i on s'escoltin i es recolzin en els seus processos d'explorar i conèixer noves maneres d'entendre i viure el seu cos. La dinamitzadora guiarà aquest procés. El coneixement que es generarà, doncs, sorgirà d'elles mateixes.

S'ha escollit una tipologia no mixta, on no hi hagi la presència d'homes cis, ja que el programa sorgeix de la necessitat de generar un espai per a persones que comparteixin una mateixa opressió (el gènere) per així poder adreçar les seves necessitats i característiques específiques i, sobretot, per tal de representar un espai de seguretat per a totes elles. Tot i que l'eix d'opressió treballat en major mesura sigui el gènere entrecreuat amb l'edat, pretén ser un grup divers que pugui abordar altres opressions que travessen els cossos i en què hi conflueixin diferents identitats.

Durant el programa, s'utilitzaran tècniques molt diverses que facilitin la connexió, expressió i participació de les participants i fomentin un ambient participatiu, creatiu i amè. Aquestes han estat pensades per tal de facilitar la introspecció individual i la reflexió conjunta. Alguns exemples són dinàmiques de consciència corporal, d'imaginació guiada, de teatre de l'oprimit, de diferents arts, visualització de documentals i debats, entre d'altres.

7. Desenvolupament del programa d'intervenció

7.1 Estructura general de les sessions

L'estructura de les sessions serà similar en totes elles, amb excepció de la primera i l'última que tenen lleugeres modificacions. Les sessions començaran amb una dinàmica de consciència i connexió amb el propi cos, seguida de les activitats plantejades per tractar el tema de la sessió i finalitzant amb un petit ritual de tancament. En el cas que a la sessió anterior, es plantegés alguna tasca per a realitzar durant la setmana, abans de començar la dinàmica de consciència corporal, es posarà en comú. Finalment, si hi ha alguna tasca a realitzar per a la següent sessió, es plantejarà després d'haver fet el ritual de comiat. A la meitat de la sessió o quan les participants ho demanin, es farà un descans de 15 minuts.

1. Dinàmica de consciència corporal.
2. Dinàmiques centrades en el tema tractat en cada sessió amb un descans de 15 minuts.
3. Ritual de comiat.
4. Presentació d'alguna tasca a realitzar per a la següent sessió o en algun moment de la setmana (opcional).

7.2 Descripció detallada de les sessions

A continuació, s'exposa la seqüenciació de les sessions amb els objectius establerts com a fonamentals en elles (Veure taula 1):

Taula 1: Objectius de cada sessió

Sessió	Breu descripció i Objectius
Sessió 0: Comencem el grup	<p>Primer contacte, expectatives i coneixences. A través de dinàmiques de presentació, es pretén:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crear un bon clima de confiança i seguretat. <p>També, es duran a terme les proves inicials d'avaluació.</p>
Sessió 1: Identitats. Què travessa els nostres cossos?	<p>Dinàmiques per conèixer el context social en què es desenvolupa el grup de participants i les seves identitats diverses i, al final, s'utilitzarà el mètode del teatre de l'oprimit per tal de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augmentar la consciència sobre els privilegis i les opressions (les diverses identitats) que travessen els seus cossos i la diversitat que existeix entre tots ells.
Sessió 2: Quins estereotips ens travessen com a persones grans?	<p>A través d'activitats de reflexió col·lectiva, debats i discussions, les participants aprenen a...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer estereotips atorgats a les dones grans i reduir la quantitat d'estereotips que presenten. - Reduir els estereotips i mites relacionats amb la sexualitat a la vellesa.
Sessió 3: Quin model de cos ens venen els mitjans de comunicació? Quina pressió exerceixen sobre nosaltres?	<p>A partir de la projecció d'un documental, l'exposició de diferents imatges i un posterior debat, es pretén:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augmentar el coneixement sobre el contingut dels mitjans de comunicació, concretament, sobre les imatges dels cossos. - Reduir la interiorització dels ideals d'aparença de la societat. - Incrementar la consciència de les pressions socials envers el cos.

Sessió	Breu descripció i Objectius
	<ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer estereotips atorgats a les dones grans i reduir la quantitat d'estereotips que presenten.
Sessió 4: La normativitat dels cossos i de la bellesa: cap a l'alliberació de les pressions estètiques	<p>A través de reflexionar sobre el nostre concepte de bellesa, de connectar amb les pressions estètiques que senten els nostres cossos i en com és desprendre'ns-en, es pretenen aconseguir els següents objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reduir la interiorització dels ideals d'aparença de la societat actual. - Treballar de forma crítica els ideals de bellesa dominants. - Trencar l'associació entre els conceptes bellesa i joventut. - Combatre els límits estrets del que es considera atractiu socialment. - Prendre consciència del caràcter socialment construït de la bellesa i el desig. - Incrementar la consciència de les pressions socials envers el cos.
Sessió 5: Tenim consciència del nostre cos?	<p>A través d'exercicis de meditació, dibuix, escriptura, dansa i de visualització guiada, es pretén:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augmentar la consciència corporal. - Facilitar la vivència d'emocions, sentiments i pensaments positius envers els seus cossos.
Sessió 6: Quina és la nostra imatge corporal?	<p>A través de fotografies, dibuixos i dinàmiques de connexió i imaginació, ens endinsarem en la relació de les participants amb els seus cossos per tal d'aconseguir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incrementar la satisfacció corporal. - Reconèixer els sentiments vinculats a les diferents parts del cos.

Sessió	Breu descripció i Objectius
	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la percepció d'una mateixa de forma positiva. - Facilitar la vivència d'emocions, sentiments i pensaments positius envers els seus cossos.
Sessió 7: La socialització i l'entorn com aspectes que han marcat la nostra imatge i satisfacció amb el nostre cos	<p>A través d'imatges, d'una imaginació guiada sobre les vivències del cos al llarg de les seves vides, un dibuix i un posterior mural col·lectiu i debat, es tracta de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de la socialització i l'entorn com aspectes que han influït la seva imatge corporal i la seva relació amb el propi cos. - Prendre consciència de missatges limitadors en relació a la vivència i expressió de la corporalitat en el seu global. - Qüestionar els models de feminitat amb els quals han conviscut durant les seves vides i han afectat les maneres en què han viscut els seus cossos. - Validar experiències i desitjos de llibertat corporal. - Connectar amb la necessitat de cuidar-se i d'habitar el cos com un lloc d'auto-cura.
Sessió 8: Com experimentem els canvis corporals que anem adoptant amb el temps?	<p>A través d'una activitat d'analitzar com ens afecten i vivim els canvis corporals, es treballaran aquells que no ens agraden a través d'exagerar-los, mostrar-los... i ressignificar-los. per tal de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reduir la por o ansietat envers els canvis corporals associats a l'envelliment. - Explorar quins sentiments tenen envers aquests canvis. - Treballar els canvis corporals de manera positiva. - Incrementar la satisfacció corporal.
Sessió 9: Els nostres cossos i el	<p>En aquesta sessió abordarem com han viscut la seva sexualitat al llarg de la vida i visualitzarem un camí de re-</p>

Sessió	Breu descripció i Objectius
plaer.	<p>connexió amb el desig, amb els objectius següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reduir els estereotips i mites relacionats amb la sexualitat a la vellesa. - Percebre el cos com a font de plaer i desig.
Sessió 10: Tanquem i ens acomiadem del procés viscut.	<p>Aquesta sessió consistirà en un tancament del procés realitzat, on les companyes faran un recorregut del que han viscut i compartit juntes, de tot el que han après i s'emporten amb elles.</p> <p>A més, s'aprofitarà aquesta sessió per a realitzar l'avaluació post i la valoració del programa.</p>

* L'objectiu 5 (augmentar la consciència corporal) és transversal a totes les sessions, ja que es treballa a partir de les dinàmiques inicials de consciència corporal i, més específicament a la sessió 5.

A continuació, es presenten totes les sessions detallades. En primer lloc, es realitza una breu descripció de la sessió justificant-la, es presenten els seus objectius i, finalment, es detalla el procediment que se seguirà.

Sessió 0: Comencem

Descripció: Explicació del motiu del programa d'intervenció, els seus objectius principals i la metodologia de les sessions. Explicitació de les expectatives que esperen satisfer amb el programa i creació entre totes de les normes de grup. Moment de registre de les proves d'avaluació pre- test.

Aquesta sessió està focalitzada en crear un clima de confiança i seguretat entre les participants per tal que el grup sigui enriquidor i puguin sentir-se còmodes de compartir vivències personals i d'expressar lliurement les seves opinions, ja que es tractaran temes personals. També, es transmetrà la metodologia que seguiran les sessions, i es convidarà a les participants a expressar si tenen alguns desitjos o preferències envers temes a tractar.

Objectiu: Conèixer les participants, les seves expectatives i ajustar-les a la realitat del programa i generar un clima de confiança i seguretat entre elles.

Procediment:

Part 1 (10 minuts): Al principi de la sessió, es realitza una roda de presentació demanant a les participants que es presentin i exposin breument els motius pels quals van decidir inscriure's en aquest taller.

Part 2 (10 minuts): **Breu explicació del programa d'intervenció**

S'explicarà que el programa se centra en el cos i que es tracten diferents temes en relació a aquest, però que en poden proposar més. S'explicarà que la metodologia és participativa, és a dir, que no vénen a classe on s'expliquen uns continguts, sinó que els continguts els crearan elles mateixes a partir de materials, debats, reflexions i dinàmiques d'auto-coneixement. És un curs vivencial, d'exploració, experimentació i reflexió. D'apoderar-nos individualment i col·lectivament. De prendre consciència de diferents aspectes que marquen els nostres cossos i generar estratègies per combatre estereotips que ens travessen. El principal objectiu és obrir els ulls, cuidar-nos i crear un espai on sentir-nos còmodes per compartir experiències personals i aprendre unes de les altres. Arribarem tan lluny com ens proposem i vulguem!

Part 3 (30 minuts): **Dinàmiques de presentació**

- *Dinàmica d'intercanviar noms.*

Aquesta dinàmica consisteix en què totes les participants caminen per la sala sense un ordre concret i quan es troben amb una persona davant per davant, s'han d'aturar davant d'ella. Cada una ha de dir el seu nom a l'altra i se l'intercanvien. Així, quan tornen a trobar-se amb una companya, en lloc de dir-li el seu nom, diuen el de l'anterior.

- *Presentació amb un cabdell de llana.*

Ens posem en cercle. Diem el nostre nom i alguna cosa característica de nosaltres o per què estem en aquest grup, què tenim ganes d'aprendre o treballar i passem el cabdell a una companya quedant-nos amb una part del fil. Al final, es generarà una teranyina i farem la reflexió que totes formem part del grup, cada una és important i si una deixa anar el fil, les altres la sostenen.

Part 4 (30 minuts): **Expectatives i normes de grup**

Es proposarà a les participants que escriguin a un paper les expectatives que tenen envers el grup (què esperen de les companyes, d'elles mateixes i del taller en general). Llavors, es formaran grups de 3-4 persones i ho compartiran. D'aquesta manera, es propiciarà el coneixement i la confiança entre elles, prenent consciència d'aspectes importants per a les altres i d'observar similituds i diferències.

A partir d'aquesta dinàmica, es pot proposar la creació d'unes "normes" de grup que delimitin aspectes importants a complir per a les participants, com ara la confidencialitat o el no judici. Les escriurem a una cartolina gran que penjarem a la sala per tal que les tinguem presents durant tot el procés.

Part 5 (60 minuts): Administració proves d'avaluació

Després de realitzar una pausa amb berenar, s'administren les proves d'avaluació pre- test. No es repeteixen les que ja es van administrar com a proves d'inclusió abans d'iniciar el programa per tal de seleccionar les participants.

Sessió 1: Identitats. Què travessa els nostres cossos?

Descripció: El sistema cultural on vivim ens porta a identificar-nos amb diverses identitats, les quals expressem a través del cos, destacant o reprimint elements: el nostre cos comunica informació per poder ser catalogat. Recíprocament, la resta de persones llegeix i interpreta el nostre cos utilitzant codis culturals i rols socials. Assignem a les persones i se'ns assignen identitats basades en característiques del nostre cos (color de la pell, comportaments, trets, conductes, higiene, ocupació de l'espai...) que condueixen a prototips o categories estabilitzadores. En cada aspecte de la identitat hi ha un ordre jeràrquic que preveu dinàmiques de poder entre aquests prototips socials, assignant uns privilegis a una identitat dominant, en oposició a una o més identitats no privilegiades, i creant una asimetria.

En aquesta sessió, es generaran dinàmiques de reflexió individual, per tal de reconèixer diferents identitats que ens travessen i prendre consciència sobre els privilegis que ens donen en alguns casos i les opressions o discriminacions que ens fan viure en d'altres. Finalment, a través del mètode del teatre de l'oprimit, es busquen estratègies per combatre-les.

Objectius:

- Augmentar el nivell de consciència sobre els privilegis i opressions que travessen els nostres cossos.
- Augmentar la consciència corporal.

Procediment:

Part 1 (20 minuts): **Dinàmica de consciència corporal:** Respiració guiada.

En explorar el cos, cultives l'atenció en centrar-la en diverses parts d'aquest. En començar la sessió, realitzarem la següent respiració guiada:

“Tanquem els ulls i imaginem el mar. Imagina alguna platja coneguda on t’hi sentis tranquil·la o una platja desconeguda que pugui ser el teu lloc de descans. Imagina-la vívidament. Ara mateix et trobes allà. Sents el soroll de les ones, el sol que escalfa la teva pell, l’olor de mar, el gust salat de l’aigua... Sents la teva respiració, poses les mans a la panxa i sents com pugen i baixen. Sents el teu cos, complet, cada part, com està. Sents el sol que travessa la teva pell i l’aigua que inunda cada part del teu cos. Et fixes com estan els teus peus. No hi ha sensacions bones o dolentes. Només et fixes en quina sensació tens en notar l’aigua que els acaricia, l’etiquetes, però no la jutges. Ara ets una observadora del teu cos, no una crítica. Així, vas sentint l’aigua resseguint cada part del teu cos. Centra l’atenció en les teves cames. Com se

senten? La sorra fa un dibuix sobre elles i sents com cada granet de sorra es clava a la teva pell. Els teus genolls... (Es van anomenant les diferents parts del cos fins arribar al cap). Sents el teu cos complet i l'energia que té dins seu. I ara ens centrem en allò que és important pel nostre cos".

Part 2 (30 minuts): **Arbre d'identitats**

Es repartirà a les participants a un full on hi haurà escrit: "qui sóc jo?" i es demanarà que es descriguin a elles mateixes breument (pot ser en format de llista). Un cop hagin acabat, demanarem que posin en comú les seves descripcions i en un mural a la paret anirem col·locant les diferents característiques i identitats que van apareixent en forma d'arbre.

Finalment, observarem l'arbre fixant-nos en aquelles identitats que apareixen i aquelles que no i les que es repeteixen en major mesura. Reflexionarem sobre les identitats que apareixen com a importants per a la persona, però sobretot, per la rellevància que prenen en la nostra societat (ser dona, vella, lesbiana, trans, racialitzada...), en canvi, les que no apareixen segurament seran aquelles més normatives o que constitueixen un privilegi (per exemple, ser blanca, home o de classe benestant).

Part 3 (20 minuts): **Dinàmica amb fils de llana de colors: Prenem consciència de diferents identitats que travessen els nostres cossos.**

Es reparteixen diferents cabdells de llana. Cada persona ha de tenir 8 fils de diferents colors. Una persona (la dinamitzadora) està al mig de la sala.

Es plantegen diferents preguntes i segons si se senten molt o poc identificades, enganxen el fil a terra en el punt en què se senten còmodes.

Les preguntes són de l'estil:

- Com de femenina, masculina, heterosexual, lesbiana, bisexual, local, gran, jove... em sento?

Hi ha una persona al mig de la sala a qui donem els fils. Per exemple, comencem amb un fil del color que vulguin. Donen la punta del fil a la persona del mig (pot ser la dinamitzadora). Llavors, es realitza la pregunta (per exemple, com de local em sento?). Si se senten molt locals, claven el fil molt a prop de la dinamitzadora, si no s'hi senten gens, el claven al màxim de lluny.

Així, s'anirà generant una teranyina gens uniforme per tota la sala que permetrà fer visible la gran diversitat d'identitats que existeixen entre les participants. Aquesta dinàmica permet veure com de diverses som totes i ajuda a prendre consciència de diferents identitats que existeixen i de la dificultat, de vegades, de posicionar-te.

Poden sorgir debats sobre què entenem per femení i masculí, què significa ser gran...

Part 4 (20 minuts): Dinàmica amb un fil: Prenem consciència dels privilegis i opressions que ens aporten aquestes identitats al món actual.

Les participants es posen en cercle mirant en fora, amb els ulls tancats i sostenen totes el mateix fil que fa tota la volta a la rotllana.

Lavors, se'ls explica que es faran diferents preguntes i que han de fer un pas endavant si són certes per a elles. Exemples de preguntes:

Alguna vegada:

- He sentit menyspreu per ser dona.
- He tingut por caminant sola pel carrer.
- M'he sentit rebutjada per les formes del meu cos.
- M'he sentit discriminada per la meua edat.
- He sentit por a un control de l'aeroport o un control de seguretat.
- He mentit sobre la meua orientació sexual.
- M'he sentit discriminada pel meu color de pell.
- M'he sentit observat/da en entrar a un bany públic.
- He intentat ocultar el meu lloc d'origen.
- He intentat amagar o he mentit sobre l'edat que tinc.
- No he pogut accedir a un espai perquè no estava habilitat per persones que utilitzen cadira de roda.
- He sentit que s'efectuava un tracte diferent cap a mi per l'edat que s'assumeix que tinc.
- He sentit vergonya de mostrar el meu cos nu en públic.
- M'han fet un comentari pel carrer per anar agafada de la mà de la meua parella.

Part 5 (20 minuts): Dinàmica del termòmetre: Prenem consciència dels diferents graus de poder que ens aporten aquestes identitats a la nostra ciutat.

Aquesta dinàmica consisteix en crear un termòmetre a la sala visualment. Ens col·locarem a una punta o altra segons si determinat aspecte ens dóna molt o poc poder a Barcelona. Per exemple, quin poder crec que em dóna el meu color de pell, la meua feina o situació

econòmica, la meua orientació sexual, la meua situació legal, el meu lloc de procedència, la meua edat, el meu gènere... Com Barcelona em llegeix?

I l'últim cop, ens col·locarem en el termòmetre segons quin poder creiem que tenim a Barcelona tenint tots aquests factors en compte.

Aquestes dinàmiques ajuden a adonar-nos de quins privilegis tenim i quines opressions patim i travessen els nostres cossos, així com prendre consciència de la diversitat de les participants.

Part 6 (60 minuts): Teatre de l'oprimit

El teatre de l'oprimit consisteix en treballar diferents situacions d'opressió a partir del teatre. L'objectiu és generar un espai de reflexió en torn als prejudicis i estereotips que dificulten la convivència en comunitat i propiciar el diàleg en torn a la convivència en la diversitat de gènere, de cultures, d'edats i d'històries de vida.

S'utilitza el teatre per facilitar la identificació de les situacions d'opressió que les persones viuen quotidianament, els mecanismes de poder en els quals es troben immerses, i llavors assajar alternatives (des de les pròpies persones oprimides) de transformació de les relacions d'opressió que es viuen.

En aquesta sessió, podríem convidar algun grup de teatre social, com ara l'associació *la Xixa Teatre* o el grup de persones grans *Teatre Fòrum Fricandó d'Horta- Guinardó*, per tal que ens facilitessin o guessin alguna dinàmica per treballar estereotips que han sorgit en el grup.

1. Es realitza una pluja d'idees sobre diferents llocs on es poden veure/patir aquestes discriminacions i s'apunten a un mural a la paret.
2. Un cop pensats els diferents espais, cada persona tria quin li agradaria treballar i es formen grups de 4-5 persones. A continuació, es procedeix a l'exposició de casos pràctics: cada persona explicarà alguna situació viscuda en primera o tercera persona en aquell espai escollit a la resta del grup.
3. Mitjançant la tècnica de la dramatització i realitzant una breu explicació de la metodologia del teatre de l'oprimit, se sol·licita a les participants que preparin un mini teatre que tracti una de les situacions que han explicat per tal d'escenificar-la. Cada persona adoptarà un dels personatges presents en aquesta.
4. Un cop mostrem les mini peces de teatre a les companyes, reflexionem sobre si ens hem trobat mai en aquesta situació i quin dels personatges presents podria canviar-la. Veure representades diferents situacions ens permet adonar-nos de les diverses discriminacions que existeixen, teatralitzar la realitat per entendre-la i així poder transformar-la.

Part 7 (15 minuts): **Ritual de comiat**

Durant l'última estona de la sessió, realitzarem un petit ritual de connexió amb el cos i amb tot el que l'edat ens aporta a dia d'avui: els aprenentatges, la saviesa, les experiències, les petjades que hem deixat per el camí... Ens posarem en cercle i cada una encendrà una espelma. Hi haurà música relaxant de fons i la dinamitzadora guiarà el ritual fent referència al cos com el lloc per on passen i vivim totes les experiències, la pell on queden marcades totes les vivències, el cor on queden gravats els records, etc.

“Estàs sola, quan cal, per aprendre't a estimar. Per curar-te, per fer una mica de cas a aquelles ferides que amagues entremig de l'esquena i del pit. I fer net, a poc a poc, tot i que les cicatrius també formen part del cos. Els dolors, l'amor, les pors. Sents el teu cor, els teus batecs. El teu cos és casa teva. El cuidaràs i l'estimaràs com estimes la teva gent. Perquè és qui t'abraça quan arronses les espatlles, és qui t'acull i et sosté cada dia. És la teva companya de viatge...”.

Acabarem el ritual donant gràcies al nostre cos per sostenir tot el que acabem de recordar, agraint-li tot el que és per a nosaltres i prometent-li que el cuidarem tant com puguem.

Sessió 2: Quins estereotips ens travessen com a persones grans?

Descripció: Els conceptes anomenen, marquen i determinen una forma de pensament i transmissió d'idees compartides. Generalment fem ús de les paraules sense un qüestionament del ideari que les creen i les sostenen.

Aquesta sessió pretén apropar-nos al concepte d'edatisme i, a partir d'aquí, compartir, reflexionar i qüestionar sobre algunes de les diverses vivències per les que passen els cossos llegits com a vells al dia a dia, així com sobre l'origen de les vivències i el manteniment i/o qüestionament d'elles.

Objectius:

- Reconèixer estereotips atorgats a les dones grans i reduir la quantitat d'estereotips que presenten.
- Reduir els estereotips i mites relacionats amb la sexualitat a la vellesa.
- Augmentar la consciència corporal.

Procediment:

Part 1 (15 minuts): Dinàmica de consciència corporal

Aquest exercici tracta de focalitzar la consciència dels estats emocionals i físics del nostre cos. Per a fer-ho, la dinamitzadora guiarà una petita meditació que consistirà en etiquetar sorolls de l'ambient, sensacions corporals i estats emocionals, per ordre. Per exemple, durant 5 minuts ens focalitzem en els sorolls que sentim, però no ens quedem amb un soroll, sinó que l'escoltem, l'etiquetem mentalment (per exemple, "cotxe" o "badall") i el deixem passar. Llavors, fem el mateix amb les sensacions corporals i finalment amb els estats emocionals. D'aquesta manera, practiquem l'atenció plena i passar d'un pensament a un altre, sense enganxar-nos-hi.

Finalment, es demanarà a les participants que escriguin a un paper una paraula que expressi com se sent el seu cos físicament en aquest moment (per exemple, cansat, relaxat, tens, etc.) i emocionalment.

Part 2 (30 minuts): Què significa l'edat per a nosaltres?

EDAD

Componente de la identidad que define el tiempo del cuerpo.

Se pueden distinguir:

una **EDAD BIOLÓGICA**

definida por el tiempo transcurrido desde el propio nacimiento;

una **EDAD PSICOLÓGICA**

dada por la percepción que se tiene de sí mismo*

respeto al tiempo vivido;

una **EXPRESIÓN de EDAD**

construida por los elementos visibles con los que enseño o modifico mi cuerpo,
dentro del contexto cultural vivido, por ejemplo: la ropa, el maquillaje, las
modificaciones de la piel, las operaciones de cirugía estética;

un **ROL de EDAD**

definido por el conjunto de normas culturales que dictan costumbres, prácticas,
expresiones y emociones para cada edad.

orbitadiversa.wordpress.com

Figura 1. Definicions diferents tipus d'edat

Es reparteixen targetes de colors a totes les assistents. Escriurem en les següents targetes, quina edat tenim.

- Edat cronològica
- Edat psicològica
- Edat física o expressada (aparença)

Cada persona ha d'omplir quina edat cronològica té, quina edat sent que psicològicament té respecte al temps viscut i quina edat mostra a l'exterior que té. Llavors, les enganxaran a una cartolina a la paret dividida en tres columnes.

Entre totes, observarem si hi ha diferències entre aquestes tres edats i generarem un debat sobre què significa l'edat per a nosaltres, si ens identifiquem com a persones grans i si pensem que existeixen diferents edats. Si veiem grans diferències entre les diferents edats, plantejarem per què pensem que som més joves/grans que els nostres cossos. A què es deu aquesta discrepància entre elles? Tenim por de semblar grans? El cos reflecteix la nostra edat? O sentim que és com una màscara? Què representa envellir per a nosaltres?

Per altra banda, també reflexionarem sobre les normes culturals que dicten les pràctiques, costums i expressions per a cada edat i, concretament, per a la vellesa i com això influeix en la nostra vivència de l'edat i de la corporalitat. Així com se'ns llegeix segons l'edat que aparentem i si el món canvia com ens mira en funció de l'edat que tenim.

Convidar a les participants a valorar l'edat com un recurs molt preuat i difícil d'aconseguir i tot el que l'edat els hi aporta a dia d'avui.

Part 3 (30 minuts): La construcció social de rols i estereotips envers les dones grans

Abans de començar la present activitat, es realitzarà un breu anàlisi del coneixement que posseeix el grup sobre els estereotips preguntant-los què són i com creuen que actuen, així com si consideren que existeixen a la societat actual i de quins tipus.

Llavors, se'ls proposa que pensin si han viscut situacions en què s'han sentit discriminades o en què han sentit que algú tenia un estereotip o prejudici envers elles per qualsevol d'aquests aspectes, com es varen sentir i que les apuntin a un paper. Per altra banda, també es demanarà que pensin situacions en què a elles mateixes se'ls hagin activat estereotips o prejudicis, què varen pensar i com varen actuar.

L'activitat consisteix en un mural a la paret on es fan dues columnes: l'home ideal i la dona ideal. Llavors, en un altre dues columnes més: l'home gran ideal i la dona gran ideal.

Es demana a les participants que escriguin en cadascuna de les columnes les característiques considerades com a ideals per als homes i per a les dones en el temps passat, és a dir quan elles eren joves, i en el temps actual. Després, a partir d'aquest llistat, es reflexiona sobre com van canviant els estereotips, com d'estesos es troben a la societat i, per tant, com estan construïts socialment. Evidenciar la necessitat de prendre consciència dels estereotips propis i aliens i d'adonar-nos quin paper juguen en nosaltres i a la societat.

Part 4 (40 minuts): Crítiques a l'imaginari tradicional

Per a desconstruir estereotips i prejudicis, cal plantejar diàlegs i debats que ens ajudin en la transformació d'imaginari i d'actituds.

En primer terme, es demana al grup que pensi col·lectivament idees sobre el gènere i l'edat. Alguns exemples poden ser estereotips que han pensat anteriorment o altres idees, com ara:

- És negatiu fer-se gran. Hem d'estar en la constant recerca de "l'eterna joventut".
- Hi ha només una manera d'envellir.
- Les dones grans, després d'haver viscut la menopausa, no senten desig sexual.
- Les dones tenen més capacitat de tenir cura de...
- Les persones grans ja no són atractives.
- El cos de les dones grans és invisible per a la societat en què vivim.

Posteriorment, es divideixen les participants en dos grups i treballaran les frases resultants del moment anterior, construint arguments a favor i en contra per a cadascuna d'elles. Un cop

acabada aquesta tasca hauran d'escollir una persona per representar al grup. Les persones escollides s'asseuran a una cadira, la dinamitzadora assignarà els rols 'a favor' o 'en contra' i es llegirà una de les frases sobre la qual les representants aniran argumentant conforme al seu rol. Un cop s'acabin els arguments per part de qualsevol dels grups, es canviarà la frase, els rols (dinamitzadora) i la persona representant (grup).

Aquesta dinàmica ajuda a construir crítiques als imaginaris tradicionals, obrir possibilitats i trencar amb dicotomies com home/dona, natural/social...

En aquest sentit i perquè el debat flueixi és important no presentar postures atacants, ni personalitzar les qüestions que vagin sorgint. La dinamitzadora ha de mantenir-se molt dinàmica i amb un ampli ventall de recursos per contra-argumentar possibles qüestions que puguin sortir.

Finalment, es realitza una breu explicació de què són els estereotips, prejudicis i discriminació i diferència entre els diferents conceptes, així com del terme "edatisme".

Part 5 (35 minuts): Imatge de transició (Teatre Imatge)

En la tercera part de la sessió, posarem en pràctica una tècnica del teatre de l'oprimit: el teatre imatge, per tal que les participants puguin connectar amb què representa per a elles els estereotips i les opressions que s'han anat treballant al llarg de la sessió, però aquest cop, des d'una vessant corporal.

1. Demanar a les participants, com si fossin escultores, que esculpeixin un grup d'estàtues, és a dir, imatges formades pels cossos de les altres participants i per objectes de la sala, que revelin visualment un pensament col·lectiu, una opinió generalitzada, sobre el tema de l'edat i l'edatisme.

Una darrere l'altra, les espectadores mostren les seves estàtues. Si el públic no coincideix, altres espectadores poden modificar, en part, l'estàtua inicial o completar-la, o fer-ne una altra completament diferent, que serà treballada per altres participants.

Quan finalment, hi hagi un acord, tindrem la imatge real, que sempre és la representació d'una opressió.

2. Es demana un altre cop que les espectadores construeixin una imatge ideal, en la qual l'opressió hagi desaparegut i que representi la societat que es desitja construir, el *somni*: imatge en la qual els problemes actuals hagin estat superats. Imatge ideal.

3. Es torna a la imatge real, i comença el debat: cada espectadora, al seu torn, té dret a modificar l'estàtua real per tal de mostrar visualment com serà possible, a partir d'aquesta

realitat concreta, crear la realitat que desitgem: com serà possible passar d'aquesta imatge, que és la de la realitat actual, a aquella altra, la imatge real, que és el que desitgem. Es construeixen així les imatges de transició.

4. Les especta-dores han d'expressar-se amb rapidesa, no només per guanyar temps, sinó principalment per evitar que pensin amb paraules i, en conseqüència, transformin o tradueixin les seves paraules en representacions concretes. S'ha de tendir a que l'espectadora pensi amb les seves pròpies imatges, que parli amb les seves mans, com una escultora. Finalment, es demana a les actrius que estan interpretant a les estàtues que elles mateixes modifiquin la realitat opressiva, a càmera lenta o mitjançant moviments intermitents. Cada estàtua (actriu) ha d'actuar com ho faria el personatge que encarna, i no com actuaria ella mateixa. Els seus moviments seran els moviments del desig del personatge- estàtua, i no els seus propis.

Part 6 (15 minuts): **Ritual de comiat**

Per acomiadar-nos de la sessió d'avui, realitzarem una activitat de contacte corporal, concretament, un massatge que esdevingui un diàleg entre els dits d'una i el cos de l'altre. El contacte no és verbal, sinó corporal i busca calmar i relaxar les tensions i les rigideses musculars.

Totes les participants s'asseuen en cercle, una darrere l'altra, de manera còmode. Pot ser amb cadires o coixins segons les seves necessitats. Cada una posa la mà sobre l'espatlla de la que té davant seu. Amb els ulls tancats, intenten descobrir els punts tensos del cos de la companya (al coll, al voltant de les orelles, al cap, a les espatlles, a les cervicals...) i s'indica que posin l'atenció en cada part del seu cos que és tocada. Al cap d'uns minuts, la dinamitzadora fa un senyal per tal que totes facin mitja volta, sempre amb els ulls tancats, fins que tot el cercle hagi girat en direcció contrària. Es continua el massatge durant una estona més, indicant que observin el canvi de contacte i de pressió i que continuïn mantenint l'atenció en com se sent el seu cos essent tocat. Després, es demana que facin el cercle més petit i s'apropin a la persona que tenen darrere per tal que aquesta li pugui fer el massatge per la cara.

- **Deures per a la següent sessió:** Demanar que portin per a la setmana següent imatges d'anuncis, publicitat o de revistes en què apareguin dones grans.

Sessió 3: Quin model de cos ens venen els mitjans de comunicació? Quina pressió exerceixen sobre nosaltres?

Descripció: A partir de la projecció d'un documental, l'exposició de diferents imatges i un posterior debat, aquesta sessió es focalitzarà en reflexionar sobre la normativitat dels cossos a la nostra societat i el paper dels mitjans de comunicació en difondre-ho. Aquests ens bombardegen diàriament amb imatges dels "cossos ideals". Per això és fonamental posseir la capacitat de ser crítica amb els missatges i imatges que rebem i habilitats per escollir si volem sucumbir o no a les pressions estètiques, per exemple, comprant cremes o utilitzant cirurgia estètica.

Objectius:

- Augmentar el coneixement sobre el contingut dels mitjans de comunicació, concretament, sobre les imatges dels cossos.
- Incrementar la consciència de les pressions socials envers el cos.
- Fomentar que ignorin o qüestionin el contingut dels mitjans i siguin conscients que les imatges d'aquests no són reals ni assolibles.
- Reduir la interiorització dels ideals d'aparença de la societat.
- Treballar de forma crítica els ideals de bellesa dominants.
- Reconèixer estereotips atorgats a les dones grans i reduir la quantitat d'estereotips que presenten.
- Augmentar la consciència corporal.

Procediment:

Part 1 (15 minuts): **Dinàmica de consciència corporal:** Activitat de relaxació.

Amb l'objectiu de prendre consciència de com es troba el nostre cos i la nostra respiració, portem a terme un exercici de relaxació guiada. Tenint en compte la influència del ritme de la respiració en la sensació de nerviosisme i agitació, utilitzarem la tècnica de relaxació per tal que les participants la puguin practicar al seu dia a dia com una eina de connexió amb el seu cos.

Abans de començar la relaxació, demanem a les participants que exposin com se senten avui corporalment amb una o poques paraules. Per tal de fomentar la introspecció, pensaran en una paraula o imatge que pugui definir com es troba el seu cos en el moment actual.

Demanem a les participants que tanquin els ulls adoptant una postura corporal relaxada. Posem una llum tènue i una aroma de plantes. Llavors, comencem a guiar la respiració demanant que es fixin en com estan respirant, si noten el seu diafragma que s'infla i es desinfla, si la respiració és lenta i profunda o és ràpida, etc. Després d'un moment de connexió amb la respiració, es demana que intentin respirar profundament fixant-se en com entra i surt l'aire pel nas i la boca posant les seves mans a la panxa. Llavors, es guia una meditació per tot el cos, és a dir, que les participants centrin l'atenció en cada part del seu cos i la relaxin. "Sigues conscient del teu cos complet. Centra l'atenció en els teus peus. Nota'ls arrelats a la terra. Sent la mare terra. Fes força amb els teus peus a la terra i sent la seva energia, el contacte amb la terra. Ara relaxa'ls".

També, es poden proposar petits exercicis d'estiraments o de ioga, en el cas que les participants tinguin la mobilitat adequada o adaptar-los en el cas que no. Aquests ajuden a moure i prendre consciència de parts del cos que normalment no tenim actives o no tenim presents.

Després de realitzar la relaxació guiada, les persones participants expressen les sensacions que han tingut i contrasten el seu estat corporal actual amb la paraula o imatge que han exposat anteriorment. Podria ser que després de la respiració, tinguin més consciència de com està el seu cos i detectin malestars, la qual cosa significarà que s'hi han connectat.

Finalment, es preguntarà si durant el dia tenen consciència de com se sent el seu cos i com és la seva respiració i proposarem que puguin prendre'n consciència a través de dedicar-li alguns minuts al dia.

Part 2 (20 minuts): Exposició d'imatges de dones grans extretes de revistes o publicitat

Prèviament preparat, hi haurà diverses imatges penjades a la paret i també s'hi afegiran aquelles que han portat les participants, demanades a la sessió anterior, que les han impactat o que troben representatives. Es proposarà que caminin en silenci per la sala i les observin d'una en una deixant-se impactar pel que veuen i els hi transmeten les diverses imatges.

Un cop les hagin vistes totes, ens posarem en cercle i cada una haurà de dir amb quina paraula definiria com se sent ara mateix, per tal de prendre consciència sobre com impacten aquest tipus d'imatges en elles i adonar-se si les tenen tan normalitzades que ni els genera cap emoció, si les han interioritzat de tal manera que les perceben de manera positiva o si, pel contrari, detecten emocions negatives en veure-les.

A continuació, s'introdueix a les participants el tema de la sessió d'avui: la normativitat dels cossos i el cos de les dones als mitjans de comunicació. S'exposa que les dones estan caracteritzades de moltes maneres als mitjans de comunicació (a la televisió, la ràdio, les pel·lícules, a Internet, als diaris i a les revistes) i es proposa a les participants aprendre més i reflexionar sobre les maneres principals que les dones grans, concretament, hi són presentades i com els afecta personalment en la vivència del seu cos.

Part 3 (30 minuts): Projecció del documental “el cuerpo de las mujeres”

Per afavorir una contextualització sociocultural, es projecta un petit documental italià que il·lustra amb moltes imatges els ideals de bellesa femenina i llança una advertència sobre com els models i normes ens arruïnen com a individus diferenciats amb històries personals per explicar. Representa l'eterna reclusió en el genèric femení en el qual totes som idèntiques i intercanviables ara en versió estètica. <http://www.ilcorpodelledonne.net/version-en-espanol/>

Part 4 (40 minuts): Debat sobre el cos de la dona gran als mitjans i posterior reflexió de com ens afecta a les nostres vides i a la percepció dels nostres cossos

Després de la visualització del documental, ens posem en cercle i es demana a les participants que exposin la seva opinió personal sobre el que han vist i sobre què els fa reflexionar.

Podem proposar que es divideixen en grups petits per fomentar la participació de totes les persones. Quan el debat s'estigui acabant, podem demanar que escriguin les idees principals en un foli (o que una persona ho dugui a terme durant el debat) per tal de posar-ho en comú finalment al grup gran.

Punts a tractar i preguntes orientatives que poden ajudar a guiar el debat o incentivar-lo:

- Com veieu les dones grans representades als mitjans? Hi són presents? Com es presenten els seus cossos? Són plurals i diversos? Hi trobem persones migrades, trans, lesbianes, grasses, amb diversitats físiques i mentals, etc.?
- Quin model de dona gran en referència al cos fomenten els mitjans?
- Quin és el model de bellesa imperant? Ha canviat des que érem joves? A què s'associa la bellesa a l'actualitat? Com és entesa? Hi ha cabuda per a les persones grans? Reflexionar sobre la bellesa i el desig com conceptes socialment i culturalment construïts.
- Quins papers tenen les protagonistes dels anuncis o imatges que hem portat? Per exemple, en els anuncis de productes cosmètics? Són dones grans sense arrugues?

- Què ens volen dir els missatges d'aquests anuncis? Reflexió sobre el classisme d'aquests missatges: només persones amb una situació econòmica benestant es poden permetre gastar aquests diners en operacions i productes i persones que tenen temps d'anar al gimnàs i de portar certs estils de vida. Els nostres cossos com a mercaderia i com a objectes per a treure'n profit del sistema capitalista i consumista.

- Què o com us fan sentir? Quina és la vostra actitud envers aquest tipus de productes cosmètics i quines experiències teniu amb diferents tipus de pràctiques de bellesa?

- Aquestes imatges i missatges afecten les vostres pròpies imatges corporals? De quines maneres?

- Com ens influencien els models de bellesa a l'hora d'experimentar el nostre cos en diferents àmbits, per exemple, la sexualitat o la presentat?

Part 5 (15 minuts): Representem les pressions que patim corporalment

En primer lloc, dividir el grup en dos. Llavors, demanar que una de les parts del grup representi corporalment (individualment) la pressió que rep dels mitjans, és a dir, que connecti amb aquestes pressions socials de les que hem estat parlant anteriorment i, llavors, ho expressi corporalment. Un cop totes han trobat la postura corporal per expressar-ho, una companya de l'altra part del grup es posarà davant seu i, a poc a poc, anirà treballant amb el seu cos per treure-li les pressions que li desprèn, fins que acabarà representant la figura contrària a la que ella ha fet al començament. Llavors, s'intercanvien els papers.

Part 6 (15 minuts): Ens alliberem de les pressions!

Es convida a les participants a enganxar a un mural totes les imatges de dones grans i anuncis "anti-edat" que han portat de casa i que les pintin amb esprais de color negre o amb pintura tempera de colors. També, poden escriure-hi paraules o frases de contra- missatges alliberadors i reivindicatius.

Part 7 (15 minuts): Ritual de comiat "El moviment que retorna"

Es posen assegudes en cercle, una darrere l'altra i cada una posa les mans a l'esquena de la persona que té davant seu. Una d'elles comença fent un gest, moviment o carícia al cos de la persona que té davant i aquesta ha de repetir-ho sobre el cos de la que té davant i així successivament, fins que el moviment retorni a la persona que ho ha fet primer. Llavors, pot ser la següent persona la que decideixi quin moviment realitzar, pot modificar l'anterior o inventar-se'n un de nou.

Mentre realitzen l'exercici, podem posar una música relaxant de fons, com ara: *Fatoumata Diawara*.

- **Deures per a la següent sessió:** Demanar a les participants que busquin fotografies de dones grans o, també, persones en general, amb les quals es puguin sentir identificades.

O també, se'ls pot proposar que si se senten còmodes i a gust per a fer-ho, es facin fotografies a elles mateixes.

Sessió 4: La normativitat dels cossos i de la bellesa: cap a l'alliberació de les pressions estètiques.

Descripció: En aquesta sessió, generarem dinàmiques que en primer terme ens facin reflexionar sobre el nostre concepte de bellesa, que ens connectin amb les pressions que senten els nostres cossos i, sobretot, en com n'és d'alliberador desprendre'ns-en per tal de sentir-nos lliures i crear, conjuntament, un model de bellesa ampli on hi càpiguen tots els cossos.

Objectius:

- Reduir la interiorització dels ideals d'aparença de la societat.
- Treballar de forma crítica els ideals de bellesa dominants.
- Trencar l'associació entre els conceptes bellesa i joventut.
- Combatre els límits estrets del que es considera atractiu socialment.
- Prendre consciència del caràcter socialment construït de la bellesa i el desig.
- Incrementar la consciència de les pressions socials envers el cos.
- Augmentar la consciència corporal.

Procediment:

Part 1 (10 minuts): Dinàmica de consciència corporal

Es posaran per parelles. Una amb posició còmode i amb els ulls tancats. L'altre li anirà tocant les diferents parts del cos, fent contacte i dient-li el seu nom. Per exemple, "Maria, aquests són els teus peus".

Part 2 (45 minuts): Què entenem per bellesa? Indaguem sobre el concepte de bellesa que habita dins nostre.

La dinamitzadora llegirà el següent fragment, mentre les participants tanquen els ulls i connecten amb la seva respiració: "Imagineu un cos bell. Una persona guapa, atractiva, bonica. Imagineu els seus cabells (si en té o no), les formes del seu cos, el color de la seva pell, la seva alçada, les faccions de la seva cara, el color dels seus ulls..."

Deixem una estona per tal que puguin imaginar-se la persona amb detall i llavors demanem que escriguin o dibuixin qui s'han imaginat i que ho posin en comú. Tot seguit, apuntarem en un mural les diferents característiques que han imaginat (o les dibuixarem) i les compararem: hem imaginat totes un perfil similar o diferent? Hi ha característiques que sobresurten per

sobre d'altres? N'hi ha que no apareixen? També, podem proposar fer un dibuix col·lectiu amb les diferents característiques que s'han imaginat.

A partir d'aquí, debatrem sobre què es considera atractiu socialment, si nosaltres ho tenim interioritzat o no i a què associem la bellesa, per exemple, a la joventut o a l'aparença. Així, podrem adonar-nos del caràcter socialment construït de la bellesa i, en conseqüència també, del desig sexual.

Part 3 (15 minuts): Desprendre'ns del pes normatiu: Una imaginació guiada sobre desprendre's de les pressions estètiques

Les participants es posaran en una posició còmode, amb els ulls tancats i la dinamitzadora llegirà el text següent:

“Sona el despertador, encara estàs molt adormida, ahir et va costar molt dormir de la calor. T'aixeques del llit i obres l'armari. Et poses el teu “traje” d'estiu per sortir al carrer. És el vestit curosament cosit per a l'anti- edat. Sí, sí, perquè no se't noti l'edat que tens, per no aparentar-la, vaja. Llavors, davant del mirall, et col·loques a poc a poc la màscara de la joventut. Entreveus un mig somriure. Et sents prou orgullosa de com et veus.

Ha arribat el bon temps, la calor, l'estiu, i mentre escoltes la ràdio esmorzant i fulleges una revista de propaganda, t'adones que també han arribat els anuncis d'ulleres de sol, de banyadors i bikinis, de maquillatges resistents a l'aigua, de productes “light”, de cremes miraculoses que amaguen arrugues, de solucions per perdre pes, de depilacions làser i de dietes màgiques. “Comença l'operació bikini!”: anuncien a la ràdio.

Amb aquesta sensació en començar el dia i amb el teu kit “anti-edat” al complet, surts al carrer. Mentre passeges, t'adones que els carrers, els aparadors, els busos, estan plens d'imatges de cossos que semblen fets amb un mateix motlle: tenen la mateixa alçada, el mateix pes, la mateixa edat, el mateix color de pell... Són els cossos “perfectes” d'aquesta ciutat. On tu no encaixes.

Les dones grans que et creues pel carrer també porten el mateix vestit i la mateixa màscara que tu. En la cua del supermercat, et fixes en les seves mirades. S'hi entreveu, ben amagada, una mirada de tristesa o de resignació. Et deixen impactada. I comences a sentir que avui se't fa estrany portar aquesta màscara. T'hi comences a sentir estranya, et fa molta calor, et comença a picar molt a la cara, als braços, a la panxa. Però no goses imaginar-te com seria no portar-la, seria com despullar-te penses! Així que continues la teva ruta pel barri, fent els encàrrecs.

Però cada cop notes que et pesa més. Notes que els teus peus s'arrosseguen pel terra, et pesa el teu cap, els teus braços, els teus pits, la teva panxa... Penses que deu ser la calor, en fa tanta! Així que, què millor que un bany refrescant al riu? Hi vas i de cop, allà, estirades a l'herba comences a veure persones grans, com tu però que no porten el mateix vestit que tu. Et sorprens. I sents curiositat. Les observes de lluny. T'hi apropes una mica més, dissimuladament. I, de cop, en veus algunes que, fins i tot, no en porten cap de vestit! Estan completament nues. Aquestes persones gaudeixen i estimen els seus cossos diversos, els mostren, contentes, radiants, orgullosos. Gaudeixen de la calor i de l'estiu, gaudeixen de l'aigua i d'assecar-se despullades al sol, estirades a l'herba... No senten vergonya, ni por. Són felices i estan orgulloses del seu cos.

Elles corren, riuen, es mouen de formes molt diverses, les sents lleugeres. I si és per què no duen el vestit que tu portes? I si és això el que fa que siguin tan lleugeres? Et quedes pensant en això... I et segueixes meravellant pel que veuen els teus ulls i el que sents dins teu.

I, de cop, ho veus clar: has de treure't el vestit per comprovar-ho! Aquí sí que et sents segura per a fer-ho. Així que a poc a poc, comences a baixar-te la cremallera de l'esquena, una mica dubitativa. I comences a sentir l'aire que et toca la pell. Sents com es va desenganxant el vestit de tu, de la teva pell, a poc a poc. I l'acabes de baixar fins on t'arriben els teus braços. Llavors, comences a baixar-te la cremallera de davant. Ara, ho fas més decidida. Sents la suor al teu pit, a la teva panxa. Les gotes de suor corren avall. Vas baixant la cremallera, a poc a poc, i vas notant el sol a la teva pell.

Sents alliberació. Una sensació que feia molt temps que no senties. Plaer, alleugeriment. Esbufegues i comences a somriure i a riure. Notes el teu cos en expansió. Te l'acabes de treure del tot i sents la teva cintura, el teu cul, el teu pubis, les teves cames i els teus peus com s'alliberen de cop d'una pressió. T'adones que et falta un pes encara per alliberar-te: el de la cara perfectament decorada amb una màscara que no deixa passar ni una gota d'aire. Sents com et crema, com si fos foc i te l'arranques de dalt a baix, és una sensació com si t'arranquessis la pell.

I és en aquest moment quan t'adones que sense el vestit pots sentir el teu cos, complet. I llavors, t'adones que el pes que senties no era la calor, no. El pes que senties en caminar abans pel carrer era el vestit. I ara, sense ell, et sents lleugera. De cop, és com si t'haguessis tallat una melena molt llarga, que fa anys que portes. Com si et renovessis. Com si hagués entrat aire fresc dins teu. Una sensació regeneradora, alliberadora. Et sents lliure. I respires profundament. Ho assaboreixes. Et sents expansiva. Sexual. Poderosa. Lleugera. Alliberada.

Mires el vestit, a terra, arrugat. I t'adones que, en el fons, no t'agradava. Que els seus colors, formes, textures no et feien sentir còmode, però t'hi havies acostumat tant, que no ho podies veure. I ara amb perspectiva, et sembla lleig, fins i tot, horrible en comparació en com observes el teu cos sense ell. L'agafes, amb decisió, i comences a córrer cap al riu. I el llences, amb totes les teves forces, tant lluny com pots. I t'asseus a una pedra. Sents pedretes petites que es claven al teu cul i l'aigua freda que passa ràpid per la pell dels teus peus. I observes com el vestit s'allunya mica en mica, de tu, físicament i emocionalment. Cada cop el sents més lluny. Quasi no el veus.

I ara comences a experimentar. Què és anar sense aquest vestit? Com hi veuràs sense la màscara? Et mires el teu cos de dalt a baix, i comences a resseguir-te'l amb les puntes dels dits, a poc a poc, cada part. Sents unes pessigolles que feia temps que no senties. Sents que respira, que vibra, que s'està alliberant d'alguna cosa. I comences a sentir amor i estima per cada part. Tens ganes d'acariciar-te i de sentir-te. Poses les mans a l'aigua, la sents freda, refrescant. I et comences a mullar. Sents l'aigua que refresca la teva pell i el sol que l'escalfa. Una sensació que t'havies oblidat que et fascinava! Que et fa sentir viva. Plena. Feliç. No t'importa si hi ha o no persones al teu voltant, ni les veus, ni les sents, només t'observes a tu mateixes, i et sents. Molt. Com feia temps que no et senties.

I en aquest moment de pau i amor amb tu mateixa, decideixes que mai més tornaràs a posar-te cap vestit ni cap màscara per tapar, amagar o dissimular cap arruga ni cap imperfecció del teu cos. Perquè sents que és bell tal i com és”.

Part 4 (30 minuts): Dibuixem la nostra màscara i dissenyem el nostre vestit

Després de la imaginació guiada, demanem a les participants que connectin amb el seu vestit i la seva màscara que de vegades es posen (o sempre). En el cas que sentin que no se'n posen, demanem que connectin amb les pressions estètiques que els imposa la societat, els mitjans de comunicació o el seu entorn.

Lavors, que en folis blancs dibuixin i pintin la màscara que s'han imaginat, amb la única consigna que ha de ser de la mida de la seva cara aproximadament i tenir dos forats a l'alçada dels seus ulls. Un cop l'hagin acabada, es disfressaran amb peces de roba que hi haurà a una cistella, intentant escollir les que més ressonin al vestit que s'imaginaven abans. En el cas que hagin connectat amb les pressions estètiques, que dibuixin, pintin i es disfressin amb allò que per a elles suposen.

Part 5 (10 minuts): **Ens posem la màscara i el vestit**

Es convida a les participants que caminin per la sala amb el vestit i la màscara posada connectant amb què suposa per a elles (la dinamitzadora podria llegir un fragment del text anterior per a què puguin connectar més amb les pressions externes o podria anar llegint frases amb veu ferma del tipus “haig de ser guapa, atractiva per tal d’aparentar jove”, “no puc mostrar cap imperfecció del meu cos a l’exterior”, etc.). L’objectiu és que se sentin envaïdes per aquestes pressions i les emocions que això els genera i que experimentin en el seu cos què és portar aquest vestit i aquesta màscara posades. Al final, pot demanar que s’aturin, tanquin els ulls i demani “com se sent el vostre cos ara mateix? Què representa per a ell portar aquesta màscara i aquest vestit?”.

Part 6 (30 minuts): **Ens desprenem de la màscara i del vestit!**

Ara toca desprendre’ns del vestit i la màscara que normalment o de vegades ens posem per sortir al carrer i de totes les pressions que sentim envers els nostres cossos. Aquest exercici anirà seguit de l’anterior, no hi haurà una interrupció entre ells. Així, la dinamitzadora quan ho senti demanarà a les participants que quan trobin una companya a prop s’aturin davant seu. De tal manera que totes acabaran tenint una parella amb qui treballar.

Llavors, se’ls dirà que una d’elles tanqui els ulls i l’altra comenci a treure-li la màscara a poc a poc, posant atenció en l’expressió de la cara de la seva companya, i en les seves pròpies sensacions. Quan hagi acabat, li haurà de treure el vestit. Un cop hagin acabat, l’altra companya realitza el mateix.

Finalment, ens posarem en cercle i reflexionarem sobre com ens hem sentit durant la imaginació i durant els exercicis posteriors. Què representa per a nosaltres aquest vestit? Com ha estat treure’ns-el? Què expressava la nostra companya quan li hem tret la màscara i el vestit que portava? I com ens hem sentit fent-ho? I quan ens l’han tret a nosaltres? Com se sent el nostre cos davant les pressions estètiques?

També, reflexionarem sobre la publicitat sexista, racista i edatista que perpetua cossos irreals que es presenten com a “perfectes” i “bells”. I com nosaltres, davant d’aquesta, podem rebel·lar-nos estimant-nos i mostrant el nostre cos de la manera més còmode que sentim. Contra tota agressió cap als nostres cossos, ens rebel·lem sabent-nos imperfectes i, per això mateix, extraordinàries.

Part 7 (25 minuts): Creació d'un dibuix col·lectiu d'un model bellesa ens representi a totes

Ara toca plasmar i donar forma al que hem estat treballant fins ara. Es proposarà a les participants que facin un mural sobre el que significa la bellesa per a elles. Pot ser un dibuix, varis i/o també frases o paraules. Podríem fer-ho amb pintures de dits.

Apostarem per una bellesa plural, no definida i present a tota la diversitat de cossos i persones, per tal de trencar l'associació entre els conceptes bellesa i joventut i combatre els límits estrets del que es considera atractiu socialment.

Finalment, penjarem el dibuix que hagin fet i també les fotografies que han portat les participants i la dinamitzadora per tota la sala. Aquestes imatges han de representar una gran diversitat de persones, de cossos diferents, no normatius i plurals. Mentre les anem penjant entre totes, podem preguntar a les participants què senten envers les imatges i reflexionar si són les que normalment veiem i si estem acostumades a veure'n de diverses.

Part 8 (5 minuts): Ritual de comiat amb la cançó "Pa volver a empezar": <https://www.youtube.com/watch?v=8TY-s0lvukU> que escoltarem en cercle agafades les unes amb les altres.

Es llegirà el següent fragment mentre estem agafades i amb els ulls tancats: "Som corpulències empoderades fartes del bombardeig mediàtic que ens diu cada dia que no som suficientment bones, les velles paradoxalment invisibles, en una cultura on la paraula vella és sinònim de malalta, inservible, inútil, lletja. Empoderem les nostres carns, les nostres arrugues i les nostres canes. Venim del nord i del sud on els cossos de les dones grans són forts i valuosos. Sí, amb l'orgull vell per viure la rebel·lió dels cossos sense patrons.

La nostra forma de resistència a les pressions estètiques és acollir el nostre cos, valorar-lo, estimar-lo i al final ensenyar-lo, per demostrar que tota la diversitat és bella. Totes, tinguem el tamany que tinguem, els anys, les arrugues, les canes, els kilos que tinguem... som més grans que les normes sociopolítiques en les quals intenten fer-nos encaixar."

Sessió 5: Tenim consciència del nostre cos?

Descripció: La consciència corporal és la capacitat de sentir, conèixer, cuidar i estimar el cos. A través d'exercicis de meditació, dibuix, escriptura, dansa i d'activitats de visualització guiades, les participants aprenen a posar consciència a les diferents parts del seu cos i a observar els seus pensaments i sentiments envers aquest.

El nostre cos comunica i reflecteix com ens sentim i ofereix informació constant sobre el nostre estat anímic. La nostra expressió corporal denota les nostres sensacions internes. Així, és important treballar la capacitat d'escoltar el cos i els seus missatges. El fet d'estar connectades amb el nostre cos i els cinc sentits també ens ajuda a estar més focalitzades en el moment present i en no romandre en el món dels pensaments. Això també ajuda a ser més conscients de les nostres necessitats.

“Cuida de tu cuerpo para que tu alma tenga ganas de habitarlo”. Proverbi xinès.

Objectius:

- Augmentar la consciència corporal.
- Incrementar la satisfacció corporal.
- Facilitar la vivència d'emocions, sentiments i pensaments positius envers els seus cossos.

Procediment:

Part 1 (15 minuts): Dinàmica de consciència corporal: Meditar mentre camines.

Al principi de la sessió, es proposarà a les participants caminar per la sala, fixant-se en com caminen, intentant caminar molt a poc a poc, fixar-se en com posen els peus a terra, quina sensació apareix en sentir els peus tocar el terra, com estan, quines sensacions senten a les diverses parts del seu cos, quines parts del cos se'ls fan més presents, si noten pressió a alguna en concret, fixant-se si hi ha alguna sensació corporal, com està la seva respiració, etc.

Llavors, podem fer-nos un massatge a aquella part del cos que més ho necessiti, o fer-nos massatges entre parelles per anar despertant el cos. Si escullen fer-se un massatge entre dues persones, és important que escoltin el cos de l'altre, què et demana? On demana més atenció? I facin el massatge des d'aquí. I quan estan rebent el massatge, fixar-se i posar l'atenció en cada part que és tocada, les sensacions que els genera i com se senten amb aquest contacte.

Llavors, es demana a les participants que expressin com s'han sentit a l'hora de caminar i a l'hora de rebre i fer el massatge i se'ls explica que el que acabem de fer és centrar-nos amb el cos i les seves sensacions en caminar per tal d'augmentar la consciència corporal. Centrar-nos

en com està el cos ens permet no estar tant al món mental, dels pensaments que ens desconnecten de les sensacions. La sessió d'avui anirà enfocada a aquest/ a explorar la relació que tenim amb el nostre cos.

Part 2 (25 minuts): Fem un recorregut pel nostre cos

Es demana a les participants que dibuixin el seu cos en un paper: a una cara, la part de davant i a l'altra, la de darrere. Llavors, demanarem que el pintin segons aquest criteri: les zones que consideren o les senten agradables de color verd, les zones desagradables on senten dolors de color vermell i les zones que normalment no senten o no tenen presents de color negre. Finalment, podem demanar que posin un títol al dibuix que han fet, sobre el que els hi transmet i al final el compartirem.

Aquesta activitat té l'objectiu de prendre consciència de com de connectades estan amb el seu cos, quines parts són agradables per a elles i a quines senten dolors o sensacions desagradables en el seu dia a dia. Això les pot ajudar a explorar amb què relacionen aquests dolors. I també adonar-se de quines parts no solen tenir presents, no les senten i, així, posar-hi més consciència.

Al final, podem parlar sobre malestars corporals i proposar que facin un pacte amb alguna part del cos que els faci mal sobre com la cuidaran.

Part 3 (25 minuts): Exploració del propi cos

Aquesta activitat només es durà a terme si el grup que s'ha creat és de molta confiança i seguretat i les persones que hi assisteixen estan obertes i s'hi senten còmodes. Si no, pot ser una activitat a proposar perquè facin a casa o que es pot realitzar en forma de meditació.

Demana a les participants que portin un llençol i un mirall.

Serà una activitat individual, que cada una farà amb ella mateixa. Es proposarà que cada persona la visqui com se senti còmode, però es convidarà a fer-ho sense roba, si se senten còmodes i els ve de gust. Consisteix en estar en contacte amb una mateixa, primer a través d'una respiració guiada i de connexió amb cada part del cos i després passant a tocar-se tot el cos, olorar-se, mirar-se amb un mirall petit...

Aquesta activitat pot ajudar a les dones a posar més consciència sobre el seu cos. Explorar les parts que potser han identificat com a no conegudes o que no solen sentir o tenir presents en l'exercici anterior.

Part 4 (35 minuts): Biografia corporal

Aquesta activitat consisteix en escriure una biografia, una història de vida del cos. Així, demanarem a les participants que escriguin les vivències del seu cos, és a dir, memòries corporals que les han marcat, des de petites fins a l'actualitat, com ara, experiències, malalties, dolors, plaers, comentaris que han rebut...

Lavors, un cop l'hagin escrit, es posaran per parelles i es llegiran l'escrit l'una a l'altra. Llavors, es demana que cada una posi un títol a la història de la seva companya i digui quina part del cos li ha ressonat més. L'altra companya ha de dir si hi està d'acord o no, de tal manera que si no ho està, pot modificar el títol i/o canviar la part del cos escollida.

Finalment, ens posem en cercle i cada persona comparteix el títol que li han regalat i la part del cos que han triat. La dinamitzadora li llegirà què significa aquesta part del cos segons la "somatització". Veure quina relació existeix entre aquesta part del cos (les seves característiques, funcions...) amb ella.

Part 5 (20 minuts): Escoltar el cos i les seves necessitats

Aquesta dinàmica consistirà en posar atenció sobre com vivim el nostre cos i reflexionar si l'escoltem: Escoltem què necessita? Què ens demana? Per a fer-ho, es mostrarà una cartolina gran amb la següent taula (veure taula 2):

Taula 2. Cartolina dinàmica sessió

Què necessito ara per cuidar-me?	Què he de fer per aconseguir-ho?	Necessito alguna persona/servei/recurs?

Lavors, es repartiran papers de colors a les participants perquè responguin a les diferents preguntes. Quan acabin, les poden enganxar a la cartolina gran. Un cop estiguin totes col·locades, es proposarà que llegeixin les respostes de les companyes (anònim) i, a partir d'aquí, reflexionin, generin preguntes, es fixin n'hi ha de molt semblants o no...

Aquest exercici serveix per a què les participants prenguin consciència de les seves necessitats, del que ara mateix necessiten per cuidar-se i de reconèixer-ho. És una estona de reflexió personal i, sobretot, d'escolta. Escoltar els seus cossos i les seves emocions. A més, també ajuda a reflexionar sobre si ens donem permís o no per satisfer les nostres necessitats i de

quines maneres ho fem, així com de posar-me al centre de la meva vida i responsabilitzar-me de les meves necessitats, al mateix temps que reconeixem les de les altres.

Part 6 (10 minuts): Dinàmica de tancament: Dansa.

A través de ballar, prendre consciència del cos. Per generar vincles, es proposa a les participants que es posin en cercle i la dinamitzadora va dient: “ara ballem com balla la...” i la resta la imitem.

Finalment, ens posarem en cercle i agafades unes amb les altres per les espatlles i cintures, escoltarem la cançó “sinsentido” de la Bebe que parla del cos d’una mateixa.
<https://www.youtube.com/watch?v=npTnPfJhBZY>

- Tasca a realitzar durant la següent setmana:

Es proposa a les participants que durant la setmana següent intentin cada dia realitzar una petita meditació o consciència corporal. No cal que reservin un moment especial del dia, sinó que ho poden dur a terme durant algun moment en què hagin d’esperar o que estiguin fent alguna cosa. La tasca consistirà en practicar l’atenció conscient, ja sigui al que estem sentint (les nostres emocions), la nostra respiració o les sensacions físiques del nostre cos. L’objectiu és posar el focus en el nostre cos i deixar de banda els pensaments i judicis. Alguns exemples que podem indicar en què ho poden dur a terme són:

- Quan es renten les mans. Fer-ho a poc a poc, notar el sabó, l’aigua, fer-los-hi un petit massatge, sentir com estan, si estan tenses o relaxades...
- Mentre estan pujant o baixant les escales de casa o esperant l’ascensor: en lloc de mostrar-se impacients, poden respirar profundament i fixar-se en com és la seva respiració en aquell moment.
- Algunes estones que s’hagin d’esperar, com per exemple fer cua a una botiga, a la metgessa o l’autobús. En lloc de posar-nos nervioses i comptar les persones que tenim davant nostre, podem aprofitar per sentir com estan les nostres cames i els nostres peus i fixar-nos on està caient el nostre pes.

També, es demana que per a la setmana següent portin un mirall de casa, no cal que sigui gaire gran, pot ser de la mida de la cara.

Sessió 6: Quina és la nostra imatge corporal?

Descripció: A través de fotografies, dibuixos i dinàmiques amb miralls de connexió i imaginació, ens endinsarem en la relació de les participants amb els seus cossos i, a partir d'aquí, reflexionarem sobre com ens han marcat els models culturals de bellesa connectant els malestars i insatisfaccions corporals amb aquests i buscarem altres maneres de percebre'ns i agrair el cos que tenim.

Objectius:

- Incrementar la satisfacció corporal.
- Reconèixer els sentiments vinculats a les diferents parts del cos.
- Treballar la percepció d'una mateixa de forma positiva.
- Facilitar la vivència d'emocions, sentiments i pensaments positius envers els seus cossos.
- Augmentar la consciència corporal.

Procediment:

Part 1 (15 minuts): Activitat de consciència corporal

Abans de començar l'exercici, comentarem breument la tasca que se'ls va proposar la setmana anterior, si l'han dut a terme i compartir quina experiència han viscut.

Per a realitzar aquest exercici, es demana que es posin per parelles i que una d'elles es col·loqui en una posició còmode. Una treballa i l'altra escolta i acompanya. La que treballa està estirada o assentada en una posició còmode i l'altra li va preguntant: "què sents? I on ho sents?". Llavors, s'intercanvien els rols.

L'objectiu és que no jutgin, ni pensin, que diguin el primer que els passa pel cap. Pot ser un formigueig a la mà dreta o una tensió al pit. Així, van prenent consciència del seu cos, de la importància d'escoltar-lo i de sentir-s'hi connectades.

Part 2 (20 minuts): Com em presento?

Per tal de connectar amb com es veuen i es presenten al món, es proposarà a les participants fer-se una fotografia. Pot ser amb els mòbils si en porten, o amb alguna càmera de fotografia que porti la dinamitzadora. Llavors, hauran de reflexionar sobre com s'han sentit fent-se-la, on han enfocat, si han amagat o dissimulat alguna part del seu cos, si es mostren segures, si encorben l'espatlla, etc.

Part 3 (30 minuts): Com em veig?

Escriure la imatge que tenen de si mateixes a través d'una llista d'adjectius i fer una reflexió sobre aquesta llista. Destacar les qualitats positives. En la vostra valoració, predominen aspectes positius o negatius? Quines emocions ens desperta el nostre cos i la imatge que veiem al mirall? Quines parts ens agraden i són fonts de plaer o quines ens produeixen insatisfacció?

Escrivim a un pòsit les diferents parts que ens vénen al cap, un pòsit per a cada part.

Fer un mural a la paret amb dues columnes (parts que m'agraden del meu cos/parts que em desagraden) i que cada persona enganxi els seus papers. Un cop acabat, ens deixem impactar pel que veiem. A quina columna hi ha més papers? Què ens diu de nosaltres mateixes? Com ens fa sentir això?

Part 4 (30 minuts): Com em sento?

Amb l'objectiu de realitzar un exercici d'exploració dels propis sentiments i emocions envers el propi cos, es porta a terme una activitat de visualització guiada a través de mirar-se a un mirall. Durant aquesta, la dinamitzadora posarà èmfasis en les emocions experimentades.

En primer lloc, es realitza una relaxació corporal, donant algunes consignes perquè les participants prenguin el primer contacte amb elles mateixes, amb la seva respiració, i relaxin les tensions. Demanar a les participants que a poc a poc enviïn la seva respiració cap a les diferents parts del cos, a través de tubs o canals imaginaris. La dinamitzadora va marcant els temps, indicant que enviïn la respiració cap a la punta dels dits dels peus, després cap a la sola dels peus, els turmells, les cames, els genolls, etc. i així anar prenent consciència de les diferents parts del cos.

A continuació, la dinamitzadora demana que agafin el mirall que han portat i que se'l posin davant. Teniu a les mans un rellotge de la vostra vida que us permet fer marxa enrere en el temps. Podeu anar al moment de la vida que desitgeu i mirar-vos al mirall. Després d'uns minuts, sense deixar gaire marge, la dinamitzadora demanarà que avancin el rellotge i que se situïn un altre cop davant el mirall. Aquest cop, us mirareu a vosaltres mateixes, en el moment present. La dinamitzadora demanarà que prenguin consciència de les pròpies sensacions i es fixin en els límits del seu cos, i on es situen, si acaben en la seva pell, o més enllà, etc. Els indicarà que ressegueixin la silueta del seu cos amb un guix imaginari i n'observin la forma. I que posin atenció a cada part del seu cos (la dinamitzadora pot anar dient moltes parts del seu cos en veu alta per guiar les participants).

Part 5 (30 minuts): Per mirar el meu cos, quin tipus de mirall faig servir?

Ara toca transmetre allò que han sentit en mirar-se al mirall. Des de l'emoció present en elles, es convidarà a que dibuixin i pintin el cos. Es pot suggerir que amb uns colors pintin les parts del cos amb què se sentien còmodes i amb uns altres les parts del cos amb què se sentien incòmodes, i com dibuixarien els sentiments associats a elles. No cal que sigui un dibuix realista, sinó que també ho poden fer en forma d'altres coses i no de cos simplement pintant allò que els suggereix, allò que senten.

Un cop hagin acabat, es posaran per parelles i es mostraran els seus dibuixos. Una mira el dibuix de l'altra i pot comentar què és el que hi veu, el què li suggereix a primera vista. Pot ser un comentari fet de forma més descriptiva, o bé només amb paraules soles (aquí veig... foc, fosc, tremolor, molta llum, etc). L'altra pot comentar, llavors, el que ella pensava o sentia quan ho ha dibuixat. Després, es farà el mateix procés canviant els rols.

A continuació, poden col·locar tots els dibuixos al terra en forma de cercle i passejar-se al seu voltant observant-los. La dinamitzadora pot fer-los reflexionar sobre què impressiona més dels dibuixos: els cossos estan despullats o vestits? Estirats o de peu? Descansant o treballant? Amb detalls o generals? Els colors són alegres o grisos? Desprenen llum o fosc? Creieu que us mireu amb tendresa i amor? O amb resignació i frustració?

Finalment, la dinamitzadora convidarà a les participants a pintar als dibuixos de les seves companyes allò que sentin i els surti per poder-los completar, per exemple, posant llum a les zones fosques, afegint colors i formes que sembla que els hi falta, etc.

Aquest exercici les pot ajudar a adonar-se que segons com es miren al mirall (quin tipus de mirall utilitzen), se senten més o menys a gust amb el seu cos. Si es miren amb tendresa i amor, es pintaran amb colors alegres, traços plàcids... Però si es miren amb un mirall "deforme", els reflectirà fosc i emocions negatives.

Part 6 (15 minuts): Com impacta aquest mirall a la meua vida?

Ara es convidarà a les participants a pensar en activitats o coses que hagin deixat de fer per vergonya o per no sentir-te bé amb el teu cos. Per a fer-ho, se'ls repartirà un full en blanc i deixaran que escriguin lliurement el que els vingui al cap quan senten les següents preguntes: Hi ha alguna cosa que no t'atreveixes a fer per vergonya del teu cos? Al dia a dia, sents que aquesta mirada et condiciona? Les emocions negatives envers el teu cos afecten el teu estat d'ànim? En quina mesura? Quan de temps dediques a dir-te coses positives...?

Part 7 (30 minuts): **Compartim i reflexionem sobre l'experiència viscuda**

Es retorna al grup i la dinamitzadora facilita que es parli de com s'han sentit amb els exercicis anteriors i que s'iniciï un intercanvi de vivències i anàlisis entorn a la construcció de la corporalitat, des de la perspectiva de les relacions de poder que ens travessen.

És important acollir les diferents situacions que poden generar-se per parlar de com es senten amb els seus cossos, on situen els límits del seu propi cos, i reflexionar entorn els missatges socials que reben de com hauria de ser. Cal destacar la relació existent entre la construcció del model estètic de la feminitat, i la seva autoestima i satisfacció corporal, així com connectar pressions i malestars corporals que senten amb l'entorn i violències estructurals. És important no treballar les insatisfaccions corporals d'una manera personal i aïllada, sinó contextualitzar-les en el context en què es troben, per tal d'entendre-les, conèixer els seus orígens i poder transformar-les.

També podem reflexionar sobre les parts del cos que es construeixen com a parts erotitzades i de desig, i la relació d'aquests missatges, amb la incorporació que en fem, en els mecanismes inconscients a través dels quals ens apropiem d'aquestes associacions.

Part 8 (15 minuts): **Dinàmica de tancament: Seqüència de miralls**

La dinàmica de tancament d'aquesta sessió consisteix en una seqüència de miralls. Cada etapa d'aquesta seqüència pot durar un, dos, tres minuts. o fins i tot més, segons el grau d'implicació de les participants, del seu interès i de la seva unitat.

El mirall simple

Les participants es col·loquen en dues files, cada una d'elles mira fixament a la persona que té davant seu. Les persones de la fila A són designades com a subjectes, i les de la fila B com a imatges. Cada subjecte inicia una sèrie de moviments i d'expressions facials, a càmera lenta, que la imatge que té davant ha d'imitar.

El subjecte no ha de considerar-se enemic de la imatge: no es tracta d'una competició, de fer moviments bruscs, impossibles de seguir: es tracta, per el contrari, de buscar la perfecta sincronització de moviments i la major exactitud en la reproducció dels gestos, de tal manera que una observadora no sigui capaç de distingir qui origina els moviments i qui els reproduceix.

Subjecte i imatge canvien els papers

Després d'uns minuts, la dinamitzadora anuncia que les dues files canvien de funció. Aquest canvi ha de fer-se sense trencar la continuïtat i amb precisió.

Ambdues són subjecte i imatge

Ara les participants de les dues files són simultàniament imatge i subjecte. Les dues participants, davant per davant, tenen dret a crear el moviment que desitgin i el deure de reproduir els moviments creats per la companya. És important que cada una se senti lliure de fer els moviments que li vinguin de gust i, al mateix temps, solidària per a què els moviments de la companya es reproduueixin a la perfecció. Llibertat i solidaritat són indispensables per a què es faci l'exercici sense tirania, sense opressió.

El mirall narcisista

Cada participant es veu al mirall i es veu guapa. Però la imatge que veu és de la de companya de davant. Cada una ha d'intentar reproduir, amb la major exactitud possible, tots els gestos de plaer, tota l'alegria que sent quan està bé amb si mateixa, quan és feliç de ser qui és. Jo sóc feliç, faig un gest de felicitat i em miro al mirall: però el que veig és la meua pròpia imatge en el cos de l'altra persona. Al mateix temps, l'altra persona es mira en mi: en mi, es veu a ella mateixa, feliç, contenta: sóc jo qui, amb els meus gestos i moviments, haig de restituir-li aquesta felicitat i benestar corporal.

El mirall rítmic

En aquesta cerca amorosa de si mateixa en l'altra, el diàleg s'unifica, suaument, convertint-se en monòleg: les dues companyes busquen moviments que es reproduueixin rítmicament. Les dues han de trobar moviments rítmics corporals que siguin agradables per a ambdues. Poden ser lents o ràpids, suaus o enèrgics, simples o complexes: l'important és que ambdues se sentin bé, còmodes i contentes en realitzar-los, que els moviments siguin rítmics i sempre els mateixos, que tot el cos es posi en moviment.

La unificació

Finalment, la dinamitzadora dona la senyal per a què totes les participants intentin unificar-se. Ho han d'intentar: no es tracta d'una obligació. Pot succeir que, al final de la seqüència, tota la sala estigui totalment sincronitzada, unificada en un mateix ritme, en un mateix moviment. Però pot passar també que tota la sala estigui unificada en ritmes i moviments complementaris, que no siguin els mateixos, però que s'harmonitzin. Pot passar també que els diferents grups no s'unifiquin i s'acabin formant varis grups i subgrups. Aquesta etapa final no es tracta d'una competició, d'imposar el propi moviment a la resta; es tracta d'un intent de seducció.

- **Tasques a realitzar durant la setmana:** Es convidarà a les participants a escollir alguna de les coses que han escrit abans quan han reflexionat sobre coses que no s'atreveixen a fer per vergonya o que han deixat de fer i se les animarà a atrevir-se en algun moment de la setmana, un dia que se sentin segures i obertes a experimentar.

Per altra banda, es demanarà que busquin fotografies de quan eren petites i adolescents per portar-les a la següent sessió.

Sessió 7: La socialització i l'entorn com aspectes que han marcat la nostra imatge i satisfacció amb el nostre cos.

Descripció: Hi ha molts factors que influeixen la formació de la nostra imatge corporal i de la relació amb el nostre cos. Per una banda, existeixen barreres físiques (violències, restriccions de moviment, de realitzar activitats físiques plaents, disrupcions en la resposta a desitjos, necessitats, etc.), i de l'altra, els models socialment construïts de feminitat que són destructius per al sentit del jo, ja que limiten i trenquen necessitats i auto-cures. La socialització en aquests models és un procés que té lloc des de petites, intensificant-se a l'adolescència, i que continua i es reforça en relacions i organitzacions patriarcales. Així, en aquesta sessió es pretén aprofundir en aspectes que les han marcat i recuperar les memòries de quan sentien els seus cossos lliures de models socials a seguir.

Objectius:

- Prendre consciència de la socialització i l'entorn com aspectes que han influït la seva imatge corporal i la seva relació amb el propi cos.
- Prendre consciència de missatges limitadors en relació a la vivència i expressió de la corporalitat en el seu global.
- Qüestionar els models de feminitat amb els quals han conviscut durant les seves vides i han afectat les maneres en què han viscut els seus cossos.
- Validar experiències i desitjos de llibertat corporal.
- Connectar amb la necessitat de cuidar-se i d'habitar el cos com un lloc d'auto-cura.
- Augmentar la consciència corporal.

Procediment:

Part 1 (10 minuts): Dinàmica de connexió corporal

Al principi de la sessió, compartirem la tasca proposada a la sessió anterior. S'animarà a les participants que comparteixin amb les altres, si els ve de gust, què han fet i com s'han sentit en fer-ho. De fet, no cal que diguin el què si no volen, l'important és com les ha fet sentir i amb què les ha connectat.

Per a realitzar la dinàmica de consciència corporal, es demana a les participants que es posin per parelles i que intentin triar una persona amb la qual no hagin treballat gaire anteriorment. Llavors, una d'elles es tancarà els ulls amb un mocador o una cinta que se'ls donarà i l'altra la guiarà per la sala. Començaran agafades de la mà, però llavors es demanarà que vagin

improvisant la manera de guiar la companya. Per exemple, poden agafar-la per la cintura, posar-li la mà a la part baixa de l'esquena, agafar-li les dues mans o posar les seves damunt en posició vertical, etc. També poden provar que si es troben amb altres companyes, explorin el contacte entre elles.

Finalment, s'intercanviaran els rols.

Part 2 (15 minuts): Retornem a les memòries corporals de la infantesa

Aquesta dinàmica consisteix en connectar amb records de la infantesa i l'adolescència, ja que moltes de les barreres físiques i mentals es troben normalitzades a la vida de les dones i es troben sobretot durant l'adolescència quan les noies són "introduïdes" a l'experiència d'habitar els seus cossos. A més, aquestes limitacions es van reforçant al llarg de la vida.

En penjaran per la sala, les fotografies de quan eren petites, i entre totes escriure què els desprenen, missatges, paraules, adjectius... Observant les fotografies de quan eren petites es pretén retornar a les memòries corporals de la infantesa de quan, per exemple, corrien lliurement per la naturalesa, se sentien competents i orgullosos del que podien fer els seus cossos, podien connectar amb el desig abans de ser exposades als estereotips, prejudicis i limitacions de sentir-lo i expressar-lo lliurement sent qualificades de "fresques" o abans de ser qualificades dins la dicotomia "heterosexual/homosexual", o quan no es qüestionaven la seva seguretat física. Guiades per aquestes memòries/records, qüestionar disruptions que abans consideraven "normals", i lluitar per re- connectar amb els seus cossos.

Part 3 (20 minuts): Repensem la nostra trajectòria corporal

Fer una línia cronològica de la seva vida i reflectir-hi esdeveniments importants, identificant punts significatius de canvis i associats amb memòries corporals. Hi ha canvis considerats normals o minimitzats per la seva freqüència d'ocurrència que influeixen les trajectòries corporals de vincular-se amb el món. Per exemple, un esdeveniment freqüent de deixar de jugar al pati de l'escola activament i satisfactòriament i començar a habitar el cos amb una constricció física pot ser un canvi important en la vida corporal o comentaris de persones adultes o figures referents a una nena de 12 anys segurament també la influirà.

És important que la dinamitzadora validi aquestes experiències i aporti una visió de llibertat física com un dret de totes les persones i com un component del benestar. Validar experiències i desitjos de llibertat corporal i posar atenció a disruptions "normalitzades".

A partir d'aquí, s'intentarà recuperar les memòries de quan sentien els seus cossos lliures de models socials a seguir i pensar en activitats, sensacions, coses que han omès durant temps.

Part 4 (20 minuts): Connectem amb missatges limitadors

Aquesta activitat consisteix en reflexionar sobre les vivències del cos al llarg del cicle de la vida i, concretament, en experiències i comentaris que l'han marcat i missatges limitants en relació a la vivència i expressió de la corporalitat en el seu global, per tal de poder-hi tornar a connectar.

En primer lloc, durem a terme una imaginació en forma de regressió a les diferents etapes per poder recordar i connectar més. Què ens deien? Quins comentaris ens feien sobre els nostres cossos? Com ens veiem i com ens sentíem?

“Ara tornem 60, 70 anys enrere. Et visualitzes a tu de petita amb 3 anyets caminant pel carrer, et veus com camines, com et mostres al món, t'imagines com vas vestida, com somrius... I veus les teves figures de referència al teu costat. Què et diuen? Quins missatges et donen? 'Ets una nena molt... M'agrada la teva.... No m'agrada... T'has de mostrar... No et mostris tant... A la vida s'ha de ser... Haig de ser... Haig de mostrar-me...'. Ara et visualitzes amb 7 anys, amb 10, amb 14, amb 20, amb 40, amb 50...”.

Un cop realitzada la imaginació, demanem a les participants que escriguin a un paper tots aquells missatges que els han vingut al cap.

Part 5 (30 minuts): Retrat del cos durant la trajectòria de vida

Després, es repartirà a les participants papers de colors i se les convidarà a que es dibuixin a elles mateixes quan eren petites, d'adolescents, de joves, d'adultes i del moment actual sobre com se sentien. També poden utilitzar les fotografies que han portat per a què les ajudi a connectar. Com em sentia jo amb aquest cos? Què recordo d'aquest cos?

Un cop s'han dibuixat, han d'escriure en un post-it diferents paraules que els hi desprenen les diferents etapes o dibuixos. Per exemple, com vivies el teu cos quan eres una nena? Quins missatges limitants vas rebre? Quines coses sents que has perdut des de llavors? Com les podries recuperar?

Un cop acabat l'exercici, hi haurà un mural gran amb diferents cercles concèntrics dibuixats que representen les diferents etapes i on les participants hi hauran d'enganxar els seus dibuixos (al cercle petit del mig, les nenes petites, al següent les adolescents, etc.).

Part 6 (30 minuts): Mural col·lectiu i debat

Ara toca observar el mural col·lectiu i llegir les diferents paraules que han escrit la resta de companyes i començarem un debat, sobre les diferents etapes, coses que ens han travessat a

totes, observar si hi ha coincidències, si hi ha sentiments similars o molt dispars, si hi ha esdeveniments que ens uneixen o ens separen...

Reflexionar sobre la diversitat de les diferents trajectòries vitals i alhora sobre diferents normatives o pressions que poden haver sentit totes.

*Part 7 (20 minuts): **Acolim les diferents dones que porten dins***

Generar un espai íntim, amb música i amb llum tènue, en què es realitzi una imaginació guiada de les diferents dones que porten dins i la reconciliació amb totes elles, perquè són qui són gràcies a totes les que han estat durant la seva vida.

Per altra banda, és important no culpabilitzar les seves mares o àvies d'haver-los dit comentaris negatius, sinó poder-ho en el context social més ampli per entendre-ho i perdonar.

*Part 8 (10 minuts): **Ritual de comiat: Ball final des de la consciència del moviment lliure.***

Moviment lliure autèntic. Fan dos cercles, ulls tancats. Les de dins ulls tancats, les altres sostenen i observen sense fer res. Música. Consciència del cos, de què sorgeix, estar quieta, moviment... La dinamitzadora pot guiar-les, poden fer un recorregut corporal des de com és sentir-se continguda, reprimida, limitada a com és sentir-se lliure per moure's, expressar-se, segures, alliberades...

Avui volem connectar amb la llibertat física per tal que connectin amb l'agència corporal i el benestar.

- **Deures per casa:** Com que l'impacte compartit dels models de feminitat és la interferència del gaudi intern de l'auto-cura, les passions, i objectius significatius, es proposa a les participants que reflexionin sobre alguna activitat, afició o aspecte que fos important per a elles i abandonessin de petites o joves, per tal de reprendre-la i connectar amb aquesta necessitat del cos. També, pot ser buscar-ne alguna activitat nova que li vingues de gust.

Algunes dones presents pot ser que hagin limitat la seva agència a l'esfera domèstica durant molts anys de la seva vida i ara serà important per a elles buscar activitats significatives fora d'aquesta. També, poden re-connectar amb activitats físiques plaents que van abandonar durant la infantesa i apuntar-s'hi, com ara a ioga.

Sessió 8: Com experimentem els canvis corporals que anem adoptant amb el temps?

Descripció: La proposta d'aquesta sessió és parlar dels complexos i aquelles parts del cos o canvis corporals que pensem que no són belles i treballar-les des de l'afrontament a la vergonya, atrevir-se a anomenar-los en veu alta i mostrar-los amb orgull i estima. A través d'una activitat d'analitzar com ens afecten i vivim els canvis corporals, es treballaran aquells que no ens agraden a través d'exagerar-los, mostrar-los... i ressignificar-los, per tal de:

Objectius:

- Reduir la por o ansietat envers els canvis corporals associats a l'envelliment.
- Explorar quins sentiments tenen envers aquests canvis.
- Treballar els canvis corporals de manera positiva.
- Incrementar la satisfacció corporal.
- Augmentar la consciència corporal.

Procediment:

Part 1 (30 minuts): Activitat de consciència corporal

En primer lloc, es posarà en comú quines activitats han pensat les participants entorn a la sessió anterior. Tot seguit, se'ls informarà que la sessió d'avui seguirà encaminada a treballar complexos, vergonyes i pors cap al cos i, més concretament, als canvis que va adoptant amb el pas del temps.

Llavors, es realitzarà l'activitat de consciència corporal que consistirà en experimentar amb pilotes de diferents textures. Assentades en cercle, se'ls demanarà que tanquin els ulls i se'ls repartirà pilotes de diferents mides i textures. Es posarà una música relaxant. Se'ls dirà que es concentrin en la textura, el que els hi transmet, què els hi recorda, on les transporta... Aniran canviant de pilotes. Finalment, se'ls proposarà que es posin en parelles i es facin massatges amb les pilotes.

Part 2 (45 minuts): Crear un futur autoretrat

Mitjançant un dibuix, una fotografia, escultura o pintura han de reflectir com es veuen en el futur. A partir d'aquí, es treballaran pors i emocions envers els canvis corporals, l'envelliment i el pas del temps.

L'objectiu és poder compartir pors amb totes les companyes, de manera que en prenguin consciència. En veure que moltes seran compartides, aquestes es poden normalitzar i

relativitzar. A més, connectarem aquestes pors amb l'edatisme social i les pressions estètiques que intenten imposar unes normes corporals tan impossibles que ningú pot encaixar-hi. Totes tenim arrugues, canes, estries... i pretenen inculcar-nos que aquestes són parts del nostre cos que hem d'odiar i eliminar.

Així que en aquesta sessió, us convidem a abraçar les vostres arrugues, estimar-les, a acariciar-les amb plaer i a rebel·lar-vos en contra de la normativitat corporal que ens oprimeix a totes.

*Part 3 (30 minuts): **Dibuixa la teva caricatura!***

Ara se les convidarà a fer una caricatura dels canvis corporals que han experimentat amb el temps. Podria ser que dibuixessin aquelles parts o canvis del cos que els fan por o no els agrada de manera exagerada o, simplement, de tots els canvis corporals que han viscut.

Les convidarem a exagerar les parts del cos que no els agraden, dibuixant-les molt més grans del que són. El fet de dibuixar amb sentit de l'humor les parts que els preocupen segurament ajudarà a les participants a relativitzar les seves preocupacions. D'alguna manera, aquesta activitat està pensada per riure's d'elles mateixes, els seus complexos i les seves manies, passant una bona estona dibuixant. Al mateix temps, s'hi estan afrontant i segurament podran percebre-ho des d'una altra perspectiva.

Finalment, penjarem tots els dibuixos a les parets de la sala per poder riure entre totes.

*Part 4 (20 minuts): **Escrivim...***

Demana a les participants que escriguin sobre un esdeveniment que hagin viscut en relació al seu cos, a ser possible en relació als canvis corporals relacionats amb l'edat, que hagi impactat desfavorablement en com perceben el seu propi cos.

Després, han d'escriure esdeveniments positius que experimenten gràcies als seus cossos.

*Part 5 (20 minuts): **Agraïm a cada part del cos...***

Per tal de buscar un sentit a cada un dels canvis o marques del pas del temps, es proposarà realitzar un ritual d'agraïment a cada part del nostre cos per allò que ens aporta i ens ha aportat. Per exemple, agrair els peus tots els trajectes i a tots els llocs que ens ha acompanyat, agrair les arrugues que em recorden que he viscut intensament tots aquests anys i que ho segueixo fent, gràcies a les arrugues de la cara que em recorden que he rigut i plorat, que he expressat milions d'emocions i sensacions..., a les de les mans que em recorden tots els treballs i esforços que he fet, a totes les cures que he donat, etc.

Aquest exercici pretén generar consciència de que, abans que res, som un cos. Si som capaces de tenir idees abstractes i profundes i crear coses meravelloses, és necessari tenir un cos: abans que tenir un nom habitem un cos. I rarament pensem en el nostre cos com una font fonamental de tots els plaers i tots els dolors, de tot coneixement i tota cerca, de tot. Així doncs, és important tenir-lo present, cuidar-lo i estimar-lo per tal que se senti a gust i ens pugui acompanyar en el nostre dia a dia des de l'amor i la calma.

Finalment, els proposem que escriguin un petit escrit al seu cos, agraint-li les seves formes, la seva fortalesa, que les hagi sostingut, totes les experiències que els hi ha permès viure, etc. Podem llegir alguns testimonis de participants d'un estudi d'històries de vida sobre la corporalitat que descriuen com és habitar el seu cos:

"Penso amb el meu cos com el temple que sosté la meva ànima. Per tant, haig de cuidar-lo i tractar-lo amb respecte".

"Sóc a casa en el meu cos... He treballat per aquestes arrugues, estic en pau en el meu cos i estic còmode i no és perfecte, però està bé".

Al final de la sessió, podríem penjar frases a la paret.

Part 6 (20 minuts): Ritual de comiat:

Es posen en cercle i una al centre amb els ulls tancats. Les altres li fan un massatge per tot el cos, suau i resseguint totes les seves parts. Mentrestant, una companya llegeix el seu escrit. Es repeteix amb tot el grup.

Sessió 9: Els nostres cossos i el plaer

Descripció: El desig femení és denegat i interromput durant l'adolescència i abans moltes dones sovint s'establien en relacions de llarga durada on el seu desig era suprimit i oblidat. En aquesta sessió abordarem com han viscut la seva sexualitat al llarg de la vida i visualitzarem un camí de re-connexió amb el desig. Amb la dissolució de les relacions de llarga durada, ara tenen noves oportunitats per buscar i expressar el desig i poden trobar oportunitats per habitar el seu cos des d'aquest. Habitar el cos amb l'experiència del desig pot requerir un llarg camí que de vegades es troba al final de la vida.

Objectius:

- Reduir els estereotips i mites relacionats amb la sexualitat a la vellesa.
- Percebre el cos com a font de plaer i desig.
- Augmentar la consciència corporal.

Procediment:

Part 1 (10 minuts): Dinàmica de consciència corporal

Avui per tal de connectar amb el propi cos i viure emocions positives a través d'ell, es començarà la sessió ballant amb música. Podem començar fent alguns exercicis d'estirament i llavors moviment lliure.

Part 2 (60 minuts): Veure el documental "still doing it" (todavía lo hacemos) i posterior debat

Reflexionar conjuntament sobre diferents afirmacions de les protagonistes:

- "No siento necesidad de la mirada masculina que te encuentre atractiva. Mi idea de belleza no corresponde al cuerpo de 65 años, aunque sea un cuerpo que esté relativamente bien. Mi idea de una mujer atractiva, sensual y sexy va asociada a alguien joven..."
- "A la sociedad le cuesta aceptar que las mujeres mayores tengan sexo. No se permite a las mujeres que se desmelenen, en cambio a los hombres sí. Ellas son consideradas las depositarias morales de los valores sociales".
- "Lo de la edad es una cuestión política. Pero el rechazo a la vejez es un tema poco abordado. Es la nueva discriminación".
- "Si usas todos los cosméticos que anuncian, nadie sabrá que eres vieja".

- “Lo viejo se considera inservible. Nos dan directrices sobre cómo tiene que ser nuestro aspecto. No se quiere ver lo viejo, arrugado. Todo el mundo intenta encontrar la manera de ser joven. Existe un gran rechazo a la vejez.”
- “Es una paradoja: la gente quiere vivir más, pero no queremos envejecer”.
- “El motor de la economía capitalista es la idea de la evolución constante, el cambio constante, la novedad constante... Por lo tanto, permitir que se vea el envejecimiento como algo bueno en lugar de cómo una merma, sería cuestionar toda la estructura del orden económico”.

Per tal d'incentivar el debat, la dinamitzadora pot fer preguntes, com ara:

- Com creieu que conceben el sexe aquestes dones? Quins factors les influeixen? Creieu que a vosaltres, també?
- Com experimenten el seu cos?

Part 3 (30 minuts): Dinàmica d'associació lliure: Què és per vosaltres el sexe?

Ens posem per parelles. Una es posa en una situació còmode i tanca els ulls. L'altre li pregunta “què és el sexe per a tu?” o “El sexe és...”. I va apuntant tot el que l'altra diu i després s'intercanvien els papers. Llavors, cada una llegeix la llista de paraules o frases que ha dit i pren consciència de què és per ella i a què ho té associat. Llavors, els direm que apuntin a un paper les tres coses més rellevants de la llista.

Els demanarem que passegin per la sala i que quan trobin una companya li diguin “per mi el sexe és...”. Al cap d'una estona, es pararan, tancaran els ulls i deixarem espai perquè se sentin ressonar allò que han estat dient i com els hi fa sentir en el seu cos.

Finalment, posarem en comú les vivències, què ens ha cridat l'atenció de les companyes, de nosaltres, com vivim la nostra sexualitat, quins tabús sorgeixen, quines limitacions...

Part 4 (30 minuts): Habitem el plaer: Les resistències i fortaleces que hem construït amb el pas del temps.

En aquesta activitat, es plantejarà a les participants si senten que respectes els teus desitjos i si viuen la seva sexualitat lliurement. Sentiu que confronteu models restrictius ara de grans? Fer explícits aquests models pot reforçar a les dones en la cerca de canvis i validar les limitacions que han viscut a la seva pròpia socialització.

També, es proposarà que es facin massatges posant consciència a les diferents sensacions corporals experimentades. Se'ls farà reflexionar sobre com habiten el seu cos. Amb

satisfacció? O sents que resideixes en el teu cos com un lloc deficient que necessita ser reparat? Trobar altres maneres d'habitar el cos. Trencar amb models limitants.

Part 5 (20 minuts): **Una guia clau per a l'auto-cura: "La norma de l'avió"**

Primer posar-te la màscara d'emergència a tu mateixa i després a la resta. Focalitzar-te més amb tu mateixa. No estem socialitzades en valorar-nos a nosaltres mateixes tant com valorem els nostres "productes", com fills/es, néts/es, parelles, amigues... Les cuidem i no ens mirem molt.

A la vellesa, es troben dos models d'aparença contraposats: habitar el cos com un objecte per ser mirat i com un territori deficient que ha de ser reparat.

Qüestionar els models de feminitat amb els quals han conviscut durant les seves vides i han afectat les maneres en què han viscut els seus cossos. Aquests models restringeixen i són destructius per al sentit del jo. Els models socialment construïts de feminitat limiten i trenquen necessitats i auto-cures. La vellesa és una oportunitat per qüestionar la manera en què se'ls ha ensenyat a estar al món.

Part 6 (20 minuts): **Ritual de comiat: Desprendre'ns i agrair**

Ens col·locarem en cercle i ens agafarem de les mans (la mà dreta rep i l'esquerre dóna), amb els ulls tancats. Encendrem una espelma al mig del cercle que simbolitza la força que tenim dins nostre que ens ha aportat els anys i experiències viscudes fins ara.

Cada una de nosaltres, quan ho senti, dirà en veu alta si se sent còmode o per ella mateixa, si així ho prefereix, em desprenc de "..." i agraeixo "...". Pot dir totes les coses que senti, que se li acudeixin, sense jutjar-les. Quan totes ho haguem fet, apaguem l'espelma.

Sessió 10: Tanquem i ens acomiadem del procés viscut

Descripció: Aquesta sessió consistirà en un tancament del procés realitzat, on les companyes faran un recorregut del que han viscut i compartit juntes, de tot el que han après i s'emporten amb elles. A més, s'aprofitarà per a realitzar l'avaluació post i la valoració del programa.

Procediment:

Part 1 (20 minuts): **Dinàmica de connexió corporal:** Massatges compartits en cercle.

Demanarem a les participants que es col·loquin en dos cercles, és a dir, que facin dues rotllanes una dins de l'altra, de tal manera que cada una tingui una parella a l'altre cercle. Llavors, les de fora del cercle s'aproparan a la companya que més a prop/davant els quedi i començaran a fer-li un massatge. Cada 30 segons aproximadament, canviaran de persona a qui li fan el massatge a la de la seva esquerra. Quan hagin passat per totes, canviaran els rols i les de dins passaran a ser les de fora.

La dinamitzadora anirà guiant els canvis de torn i també guiarà una mica els massatges, dient que facin diferents tipus de contactes, per exemple, poden fer veure que els tiren gotes d'aigua, o que les bufin, etc. També, les farà reflexionar en forma de preguntes, com ara: "Com em sento sent tocada? Com noto aquest contacte?". Al final de la roda, "deixa't sentir com es queda el teu cos després d'aquests massatges".

Part 2 (50 minuts): **Tanquem el procés viscut**

Hi haurà el nom de les diferents sessions en cartells repartits per la sala i diferent material sobre d'una taula (papers de colors, branques, flors, fils, cordills...). Han de representar cada sessió amb alguna cosa que els hi faci pensar (pot ser simplement una flor o crear algun objecte/forma amb diferents materials) i escriure una frase del que van aprendre o endur-se.

Part 3 (40 minuts): **Poema col·lectiu de les nostres resistències i fortaleces**

Un cop acabat el treball anterior, cada persona s'ha de col·locar a la sessió que més identificada se senti, intentant que a cada sessió hi hagi el mateix nombre de persones. Cada grup ha d'escriure un petit poema amb les diferents frases que han escrit totes les companyes. Poden utilitzar-les totes, només algunes, afegir-ne de noves o, simplement, escriure allò que els hi suggereixen les frases.

Després, el llegiran a la resta de companyes i aquestes han de ser un públic actiu i quan ho sentin fer alguna postura a mesura que van llegint el poema.

Part 4 (60 minuts): **Administració de les proves d'avaluació post-test**

8. Avaluació

A continuació, s'exposa quina serà la manera d'avaluar el programa i els resultats obtinguts a través d'ell. L'avaluació dels resultats es basa en comprovar si s'han complert els objectius plantejats inicialment i la valoració del programa es basa en conèixer el grau de satisfacció de les participants amb aquest, amb la finalitat d'afavorir un procés de millora continu del programa.

Avaluació dels resultats: L'avaluació consisteix en diferents preguntes pensades per avaluar cada objectiu concret. Consisteixen en preguntes obertes, tancades i preguntes amb resposta tipus Likert i s'administraran abans de començar el programa, a la sessió 0, amb excepció de les que ja s'han administrat prèviament com a proves d'inclusió. Un cop finalitzat, concretament a l'última sessió, es tornaran a administrar per tal d'observar els canvis produïts. En la descripció de les escales i mesures, si no s'especifica el contrari, les preguntes són pre-post. A banda d'aquestes, n'hi ha algunes que són només post, la qual cosa s'indicarà.

Al cap d'un mes, es durà a terme un grup de discussió amb totes les participants com a forma de seguiment per tal d'aprofundir amb què ha representat per a elles i quin impacte ha tingut a les seves vides.

La majoria de preguntes han estat elaborades per l'autora un cop estudiada la literatura prèvia. A banda d'aquestes, també s'han utilitzat tres tests i dimensions incloses en alguns d'ells. A continuació, s'exposen les descripcions de les proves:

- *"Sociocultural Attitudes Toward Appearance questionnaire-4-revised"* (Schaefer, Harriger, Heinberg, Soderberg, i Thompson, 2017).

El Qüestionari *"Sociocultural Attitudes Toward Appearance questionnaire-4-revised"* és una mesura de la interiorització dels ideals d'aparença (per exemple, de l'acceptació personal dels ideals de la societat) i de les pressions en l'aparença (per exemple, pressions per aconseguir l'ideal de la societat). Consta de 31 ítems que avaluen la interiorització dels ideals d'aparença rellevants pels homes (per exemple, l'ideal muscular) i per a les dones (per exemple, l'ideal prim), així com les pressions envers l'aparença que duen a terme els iguals, la família i els mitjans de comunicació. S'ha de tenir en compte, com a limitació, que la seva traducció al català no està validada.

- *"Body Image Quality of Life Inventory"* (BIQLI) (Cash, i Fleming, 2002).

El BIQLI és una escala auto-administrada que mesura l'impacte de la imatge corporal a la qualitat de vida psicossocial de la persona. Té 19 ítems i utilitza respostes tipus likert (7 punts)

de molt negatiu (- 3) a molt positiu (+3). Consta d'una consistència interna de .95, una reabilitat test-retest de .79 i pel que fa a la validesa, una puntuació alta en la puntuació total del BIQLI va ser associada amb una major satisfacció corporal, menor vergonya cap al propi cos, menys preocupació amb ser o esdevenir gras/sa, menor inversió disfuncional en aparença, i menys estàndards culturals de bellesa interioritzats.

El BIQLI és valuós per quantificar com les experiències de la imatge corporal de les persones afecten un ampli ventall de dominis vitals, incloent el sentit del jo, el funcionament social, la sexualitat, el benestar emocional, menjar, exercici, etc. El BIQLI té utilitat com una avaluació clínica en discernir específicament com la imatge corporal d'un individu impacta la seva vida com una mesura per a les intervencions d'imatge corporal.

- L'adaptació de *l'Escala d'Ansietat davant l'Envelliment* de Lasher i Faulkender (1993) per Rivera-Ledesma, Montero-López, González-Celis i Sánchez-Sosa (2007).

L'adaptació de *l'Escala d'Ansietat davant l'Envelliment* de Lasher i Faulkender (1993) per Rivera-Ledesma, Montero-López, González-Celis i Sánchez-Sosa (2007) al seu ús amb persones grans es va provar amb una mostra de 234 persones grans de la Ciutat de Mèxic d'una mitjana d'edat de 63 anys. Un anàlisi dels components principals va permetre identificar 4 factors (1. Actitud positiva davant la gent vella; 2. Por als canvis físics; 3. Vellesa i satisfacció amb el self i la vida; 4. Vellesa i insatisfacció amb el self i la vida), que van explicar el 60,8% de la variança amb una consistència interna d'Alfa de Cronbach de .73, .79, .63 i .73, respectivament, i de .76 per l'escala total. Les opcions de resposta constituïdes en una escala Likert de quatre alternatives amb valors d'1 a 4 on, com més alta la puntuació, més ansietat envers l'envelliment.

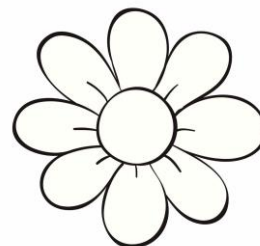
Valoració del programa: Per tal de valorar la satisfacció amb el programa, s'administrarà un qüestionari de satisfacció amb aquest i X preguntes obertes semi- estructurada individual a totes les participants. A l'última sessió, s'administrarà el qüestionari, juntament amb les proves d'avaluació post-programa.

8.1 Avaluació dels resultats

A continuació, s'inclou l'avaluació de manera detallada, presentada amb cada objectiu que pretén avaluar.

Objectiu 1. Augmentar la consciència sobre els privilegis i les opressions (les diverses identitats) que travessen els nostres cossos i la diversitat que existeix entre tots ells.

Per avaluar el primer objectiu, s'utilitzarà el dibuix d'una flor amb diferents pètals. A cada un, hi haurà escrit un aspecte de la vida, com ara, salut, classe social, origen geogràfic/cultural, identitat de gènere, orientació sexual, situació legal, etc. Les participants hauran d'escriure o marcar (en els casos que hi hagi opcions escrites) amb què s'identifiquen o en quina situació es troben en aquell aspecte concret i, quan hagin acabat, pintar de color blau les que considerin un privilegi.



Per altra banda, hauran d'indicar si les següents oracions són verdaderes o falses:

- Els cossos de les persones grans són experimentats com a "vells" d'una manera universal.
- Els signes de l'envelliment es llegeixen diferent segons si ets dona o home.
- Socialment, existeix una asimetria entre les diferents identitats que expressem a través del cos: algunes representen més privilegis que d'altres.

Objectiu 2. Reconèixer estereotips atorgats a les dones grans i reduir la quantitat d'estereotips que presenten.

L'avaluació consisteix en un llistat d'ítems amb estereotips i mites sobre el cos de les dones grans i la sexualitat, les quals han de puntuar del 0 al 10 indicant si hi estan molt poc a molt d'acord.

- L'edatisme explica els fenòmens referits a l'edat.
- L'edatisme és un terme utilitzat per anomenar la discriminació a causa de l'edat.
- Considero que els cossos de les dones grans no són atractius ni desitjables.
- L'edat avançada és una època en què apareixen molts problemes de sexualitat, així que no és una edat apropiada per tenir una vida sexual satisfactòria.
- Les dones grans perden interès per la sexualitat progressivament.

- L'experiència dels cossos de les dones grans i la vivència de la seva sexualitat està fortament influïda per l'edatisme de la societat actual que valora l'atractiu, la productivitat, la joventut i l'activitat.
- Els cossos vells em transmeten declivi i decadència.
- En la nostra cultura obsessionada per la joventut, els signes físics de l'envelliment són senyal de fracàs personal.
- Les persones grans tenen la responsabilitat d'adoptar estils de vida saludables per tal d'aparentar joves i sanes.
- Si cuido el meu cos i estic en forma implica que sóc sana i aparento més jove, però si fracasso en aparentar saludable implica que les altres persones em veuran pitjor i en baixa forma.
- Qualsevol signe extern d'edat indica una malaltia del cos que la ciència mèdica pot i hauria de curar.
- Els canvis corporals de l'envelliment, com ara l'aparició d'arrugues, estan socialment ben valorats.
- Per a mi, envellir em representa una pèrdua de joventut, d'atracció sexual i de bellesa.
- Els canvis físics de l'envelliment són negatius i per tant els he d'evitar en la mesura del possible.

Objectiu 3. Augmentar el coneixement sobre el contingut dels mitjans de comunicació en relació a les imatges dels cossos.

Per avaluar-ho, s'utilitzaran les següents preguntes obertes i preguntes amb format de resposta tancada, presentades a continuació:

- Com creus que surt la dona gran als mitjans de comunicació? Consideres que representen la diversitat de cossos de les dones grans?
- L'última vegada que vaig veure una dona gran a la televisió vaig pensar...

Preguntes amb format de resposta tipus Likert (1 a 4: gens, poc, bastant, molt):

- En quina mesura t'agrada el model de cos que es difon als mitjans?
- En quina mesura t'influeixen les imatges de dones (grans) que observes als mitjans de comunicació en la teva pròpia imatge corporal, és a dir, en com perceps i avalues el teu cos?
- En quin grau creus que les imatges de dones (grans) que observes als mitjans de comunicació són reals i assolibles?

- En quin grau inverteixes energia en assemblar-t'hi?
- En quin grau les qüestions o ignores?

Per altra banda, s'utilitzarà una sub-escala del test "The Sociocultural Attitudes Toward Appearance questionnaire-4-revised" (SATAQ-4R) (Schaefer et al., 2017) . Concretament, la sub-escala que avalua la interiorització dels missatges dels mitjans i dos ítems més afegits per l'autora, ja que s'adapten a les pressions per edat que no es troben reflectides al test.

- Sento pressió per part dels mitjans d'aparentar una millor figura.
- Sento pressió per part dels mitjans de semblar més prima.
- Sento pressió per part dels mitjans per millorar la meua aparença.
- Sento pressió per part dels mitjans de reduir el meu nivell de grassa corporal.

Els ítems afegits són els següents:

- Sento pressió per part dels mitjans d'aparentar més jove.
- Inverteixo molt de temps fent coses per tal d'aparentar més jove.

Objectiu 4. Reduir la interiorització dels ideals d'aparença de la societat actual.

Per avaluar aquest objectiu, es duran a terme les següents preguntes obertes, amb excepció de la primera:

- En quin grau consideres que les dones són valorades per la seva aparença física? I els homes? (Respostes tipus Likert d'1 a 4: gens, poc, bastant, molt).
- Creus que les dones tenim por a envellir? Per què?
- Et preocupa fer-te gran? Et preocupa la imatge que veus de tu mateixa al mirall?
- A què associes tu la bellesa?
- Per mi, ser bella a la meua edat és...
- Tens algun referent de dona gran per la seva bellesa? Qui?

Per altra banda, s'utilitzaran dues sub-escals del test "The Sociocultural Attitudes Toward Appearance questionnaire-4-revised" (Schaefer et al., 2017), concretament l'escala que avalua l'aparença en general i un desig més ampli de ser físicament atractiva i la que avalua la interiorització de l'ideal d'aparença prim, les quals es presenten a continuació.

- És important per a mi tenir una bona aparença en com vaig vestida.
- Penso molt amb la meua aparença.

- No penso gaire en com aparento.
- Vull ser atractiva.
- És important per a mi ser atractiva.
- Vull que el meu cos sigui prim.
- Penso molt en semblar prima.
- Penso molt en tenir poca grassa corporal.

Objectiu 5. Augmentar la consciència corporal.

Per tal d'avaluar aquest objectiu, hauran de puntuar en una escala Likert de 0 a 5 com creuen de certes són les següents afirmacions:

- Coneixes i ets conscient del teu cos i les seves diferents parts.
- Identifiques els sentiments vinculats a les diferents parts del cos.
- Identifiques les zones agradables i desagradables del teu cos.
- Ets conscient de què sents envers el teu cos.
- Estimes el teu cos.
- Cuides el teu cos.
- Escoltes què necessita el teu cos.
- Ets conscient de les coses que necessites per cuidar-te.
- Coneixes els diferents plaers que pots sentir amb el teu cos.
- Saps identificar experiències importants que han marcat el teu cos al llarg de la teva vida.

Objectiu 6. Incrementar la satisfacció corporal.

L'avaluació del present objectiu consisteix en sis preguntes:

Preguntes amb resposta amb escala Likert (1 a 4: mai, en pocs moments, sovint, molt sovint):

- En quina freqüència experimentes emocions positives envers el teu cos?
- En quina freqüència tens pensaments positius envers el teu cos?
- En quina mesura sents que respectes i acceptes el teu cos?

Preguntes obertes:

- Quan penso en el meu cos em sento...
- Quan em miro al mirall penso...
- Què no t'agrada del teu cos?
- Què t'agrada del teu cos?

A l'avaluació post del programa, també s'hi afegiran les següents preguntes:

- Participar en aquest programa t'ha ajudat a percebre el teu cos d'una manera més positiva?
(Resposta oberta)
- Participar en aquest programa t'ha ajudat a respectar i acceptar més el teu? (Resposta oberta)
- En quina freqüència has experimentat emocions positives envers el teu cos durant el programa? (Resposta tipus Likert d'1 a 4: mai, en pocs moments, sovint, molt sovint)
- En quina freqüència has tingut pensaments positius envers el teu cos durant el programa?
(Resposta tipus Likert d'1 a 4: mai, en pocs moments, sovint, molt sovint)

Finalment, s'utilitzarà el test d'imatge corporal i qualitat de vida anomenat "Body Image Quality of Life Inventory" (BIQLI) dissenyat per Cash i Fleming (2002), que s'haurà administrat prèviament en formar part d'un dels criteris d'inclusió.

Objectiu 7. Prendre consciència de la socialització i l'entorn com aspectes que han influït la seva imatge corporal i la seva relació amb el propi cos.

Per avaluar l'objectiu 7, s'utilitzaran dos ítems del test "The Sociocultural Attitudes Toward Appearance questionnaire-4-revised" (Schaefer et al., 2017), un de la sub-escala de la pressió familiar i un de la sub-escala de la pressió per part dels iguals. A l'hora de valorar els efectes, no s'avaluarà si s'ha reduït la pressió (en el cas que en sentissin al principi), sinó l'augment de consciència, ja que el programa no actua sobre l'entorn, però sí dona eines per entendre'l.

- Sento pressió per part dels meus familiars per millorar la meva aparença.
- Els meus iguals (amics i amigues) m'encoratgen a què m'aprimi.

Per altra banda, es duran a terme **quatre** preguntes tancades post-test: Resposta: sí/ no, perquè no sento pressions/ no, perquè ja n'era conscient:

- El programa m'ha permès prendre consciència d'aspectes que han marcat la relació amb el meu cos i la satisfacció amb ell.

- El programa m'ha facilitat identificar missatges i experiències que han limitat la meua llibertat i seguretat corporal.
- M'he pogut re- connectar amb parts de mi que eren importants i havia oblidat.
- Ara em sento més lliure i més tranquil·la amb les meves vivències corporals.

Objectiu 8. Reduir la por o ansietat envers els canvis corporals associats a l'envelliment.

Per avaluar-lo, s'utilitzarà l'adaptació de l'*Escala d'Ansietat envers l'Envelliment* de Lasher i Faulkender (1993) per a persones grans. Concretament, els ítems que avaluen la por als canvis físics, que tenen quatre opcions de resposta en una escala Likert amb valors d'1 a 4, sent 1 la menor ansietat.

- M'ha preocupat el dia en què en veure'm al mirall em vegi més arrugues.
- Veure'm més vell(a) m'ha preocupat.
- Quan em veig al mirall em molesta veure com la meua aparença ha canviat amb l'edat.
- He mentit sobre la meua edat per tal de semblar més jove.

Per altra banda, també es realitzarà una pregunta oberta (post):

- Participar en aquest programa t'ha ajudat a percebre els canvis corporals lligats a l'envelliment d'una manera més positiva?

Avaluació post grupal

Per tal de realitzar un seguiment dels efectes del programa, es durà a terme un grup de discussió amb les participants al cap d'un mes. A continuació, es presenta el guió d'entrevista que s'utilitzarà:

- Quin impacte creieu que ha tingut aquest programa en les vostres vides?
- Heu notat algun canvi en les vostres vides després del programa?
- Quins aprenentatges sentiu que heu dut a terme?
- Què us costa incorporar dels aspectes treballats?
- Quins aspectes us heu replantejat? Quines noves perspectives sentiu que heu descobert?
- A partir d'aquests tallers, us heu plantejat noves maneres de percebre i valorar el vostre cos i d'habitar-lo? Heu experimentat canvis envers ell?
- Us sentiu millor amb el vostre cos?

- Creieu que el programa us ha ajudat a recuperar aspectes que havíeu perdut, coses que havíeu deixat enrere en relació al cos i que eren importants per a vosaltres?
- Heu realitzat alguna de les activitats o propostes que us havíeu plantejat com a importants per a vosaltres?
- Creieu que el programa us ha servit per plantejar-vos i construir nous significats de l'edat i dels canvis corporals?
- Què us agradaria canviar o fer diferent a partir d'ara?

8.2 Valoració del programa

A continuació, es presenten els dos qüestionaris que s'utilitzaran per tal de valorar el grau de satisfacció de les participants amb els tallers realitzats. Els dos han estat elaborats per l'autora i s'administraran de manera escrita.

Qüestionari de valoració del programa

- Recomanaries aquest programa a altres persones?
- Què és el que més t'ha agradat del programa? I el que menys?
- T'has sentit còmode amb la metodologia utilitzada i amb les diferents activitats proposades?
- T'has sentit identificada amb els temes que s'han treballat?
- Has sentit que les teves identitats estaven reflectides en el plantejament de les activitats? O en algun moment has sentit que no se t'incloïa o que algun aspecte important no es tenia en compte?
- Hi ha alguna cosa que no t'hagi agradat o que canviaries per a millorar-ho?
- A què t'ha ajudat o beneficiat participar en aquests tallers?
- Has trobat a faltar alguna cosa durant el programa? Per exemple, algun tema en concret, alguna perspectiva, algun acompanyament...?
- Sents que el programa ha representat un espai de confiança i seguretat?

Qüestionari de satisfacció amb el programa

- 1: Molt en desacord
- 2: En desacord
- 3: D'acord

4: Molt d'acord

La ubicació i les condicions de l'espai són adequades i confortables.	1	2	3	4
La metodologia utilitzada (participativa) ha estat adient per assolir els objectius plantejats.	1	2	3	4
El contingut de les diverses sessions ha estat apropiat, interessant i enriquidor.	1	2	3	4
Els coneixements generats em són útils per a la meua vida diària.	1	2	3	4
El programa ha satisfet les meves expectatives.	1	2	3	4
La duració del programa em sembla adequada.	1	2	3	4
Estic contenta amb l'espai i ambient que hem generat i creat entre totes.	1	2	3	4
El meu grau de satisfacció global amb el programa és positiu.	1	2	3	4

9. Valoració crítica del programa

Com s'ha explicat anteriorment, el programa d'intervenció "Deconstruint la normativitat dels cossos" sorgeix de la necessitat d'escoltar, compartir i treballar les experiències corporals de les dones grans des d'una mirada crítica per tal de constituir un espai d'apoderament individual i col·lectiu. El programa està pensat per a portar-se a terme amb un grup de 10 o 15 persones com a màxim al llarg d'11 sessions. Aquestes tindran una durada de 3 hores i es realitzaran amb una freqüència setmanal. Es tracta d'un programa d'intervenció psicosocial que utilitza una metodologia participativa i vivencial basada en la gerontologia crítica feminista. Amb la seva implementació, s'espera:

- Augmentar la consciència sobre els privilegis i les opressions (les diverses identitats) que travessen els nostres cossos i la diversitat que existeix entre tots ells.
- Reconèixer estereotips atorgats a les dones grans i reduir la quantitat d'estereotips que presenten.
- Augmentar el coneixement sobre el contingut dels mitjans de comunicació en relació a les imatges dels cossos.
- Reduir la interiorització dels ideals d'aparença de la societat actual.
- Augmentar la consciència corporal.
- Incrementar la satisfacció corporal.
- Prendre consciència de la socialització i l'entorn com aspectes que han influït la seva imatge corporal i la seva relació amb el propi cos.
- Reduir la por o ansietat envers els canvis corporals associats a l'envelliment.

Per aconseguir-ho, cada sessió respon a un dels objectius plantejats amb els seus objectius específics i, en alguns casos, n'engloba varis. Aquests són de gran rellevància, ja que el col·lectiu de dones grans, cada cop més gran per la present feminització de la vellesa, presenta taxes altes d'insatisfacció corporal, com les seves homòlogues joves. Tot i així, aquestes no es tenen en compte als programes d'intervenció destinats a millorar la imatge corporal, segurament perquè es considera que en ser grans, el cos i la satisfacció amb aquest no són importants, la qual cosa remarca l'edatisme social present a la nostra societat. La literatura remarca, però, que la satisfacció corporal és un aspecte important de la qualitat de vida de les persones grans.

Les dones grans, a més, pateixen una doble pressió estètica envers els seus cossos, ja que el context sociocultural en què vivim fomenta un ideal de bellesa femení jove i prim, difós pels mitjans de comunicació que exerceixen fortes pressions estètiques sobre els cossos de les dones.

El principal punt fort del programa d'intervenció plantejat és que cobreix un gran buit en la literatura prèvia sobre aquest àmbit. Tots els programes d'intervenció sobre cos i imatge corporal es dirigeixen a dones joves i/o adultes, com a molt fins a 65 anys. Per tant, no es troben programes d'intervenció adreçats a dones grans que tractin temes relacionats amb el cos. Així doncs, el present programa és molt innovador, ja que aborda una temàtica oblidada en el col·lectiu de dones grans fent visibles les pressions, malestars i estereotips que pateixen quotidianament envers els seus cossos i creant un espai per a poder compartir les seves vivències.

El programa plantejat, a banda de treballar aspectes negatius/d'insatisfacció corporal, posa de manifest aspectes positius de l'envelliment i la diversitat corporal i promou l'apreciació corporal a través de dinàmiques de consciència corporal. Per tant, aquest és un punt de millora als programes d'intervenció sobre imatge corporal en dones, ja que la literatura suggereix que un mitjà més directe de promoure una imatge corporal positiva entre les dones pot ser posar el focus en l'apreciació corporal (Swami, Tran, Stieger, i Voracek, 2015). A més, inclou un anàlisi del context sociocultural, el qual és fonamental per entendre les pressions que pateixen les dones sobre els seus cossos i la manera en què el viuen, però que no se sol incloure a les intervencions d'imatge corporal.

La gran majoria de programes d'intervenció es focalitzen en la imatge corporal, i no en la vivència del cos en si o de la corporalitat en altres aspectes de la vida diària, com ara, la sexualitat. Així, un altre aspecte positiu del programa plantejat és la varietat de temàtiques que engloba respecte el cos en les dones grans i que contempla elements destacats per a la literatura prèvia, com són els mitjans de comunicació (Hine, 2011), la socialització de gènere que esdevé des de la infantesa i a partir dels cossos (Clarke i Griffin, 2007) o el context sociocultural (Bedford, i Johnson, 2006; Paquette, i Raine, 2004), entre d'altres.

Un altre punt fort és la pròpia modalitat del programa. El fet que no es tracti de classes teòriques en què una professional que es considera experta transmet coneixements a les participants, sinó que s'utilitzi una metodologia totalment pràctica i vivencial facilitarà un aprenentatge més significatiu, perquè estarà basat en experiències i vivències personals de les pròpies participants, de la vida quotidiana i de les seves vides. Per aquest motiu, es considera

que serà eficaç en aconseguir els objectius plantejats, ja que els coneixements sorgiran d'elles mateixes, de les seves introspeccions, reflexions i preguntes a partir de les dinàmiques proposades.

Finalment, amb la creació d'aquest programa d'intervenció s'espera que incentivi el plantejament de noves intervencions en aquest àmbit. Un cop es dugui a terme, si s'obtenen els resultats esperats, es podran crear nous tallers més avançats i, fins i tot, realitzar altres tipus d'intervencions sobre temàtiques relacionades.

Què passaria si es posés a la pràctica? Quines dificultats podria trobar i com les podria superar?

Durant el programa, s'utilitzen tècniques diverses pensades per tal de facilitar la introspecció individual i la reflexió conjunta. Tot i així, podria ser que alguna persona senti resistència per a fer-ne alguna d'elles o que no se senti còmode realitzant-la. Per tal d'evitar-ho o de poder-ho millorar, s'escoltarà i s'observarà la reacció, participació i emocions de les participants per tal d'adaptar i/o canviar aquelles dinàmiques que no els ajudin a aconseguir els objectius plantejats. També, es podria demanar al final de cada sessió si s'han sentit còmodes amb les dinàmiques realitzades i si n'hi hauria d'altres que les ajudarien a connectar més. Si hi ha alguna dinàmica que no els fa connectar o sentir còmodes, se'n buscarà una altra o se'ls demanarà directament com els hi agradaria treballar el tema que tracta. Per tal que les participants se sentin lliures de donar la seva opinió sobre el format del programa, se'ls explicarà des del principi que aquest està obert al canvi i a la millora, de tal manera que és important que expressin la seva opinió per que s'hi sentin còmodes.

Per altra banda, podria ser que a les participants els costi tractar alguns temes tan obertament i/o d'exposar-s'hi vivencialment. És per això que s'han utilitzat dinàmiques més introspectives i s'han intentat combinar diferents tipus d'activitats. En el cas que es notés un ambient generalitzat de poca connexió o de falta d'obertura es podrien realitzar més activitats de coneixença i de cohesió grupal, per tal d'augmentar la confiança entre elles. També, es podrien plantejar activitats de caire més teòric.

En tractar aspectes de les seves històries de vida, és possible que apareguin experiències doloroses, violències viscudes o traumes diaris de viure amb el sexisme, el racisme i/o altres prejudicis socials. Així, podria ser que connectessin amb experiències que no tenen presents al seu dia a dia i que això els generi malestar i ansietat, de manera que la dinamitzadora haurà de sostenir el dolor en alguns moments i potser oferir un altre espai individual d'escolta i acompanyament en el cas que alguna participant ho requereixi.

Un punt fort del programa és la voluntat del programa d'incloure diferents col·lectius i identitats i ser sensible amb les diverses opressions que poden travessar els nostres cossos. Però a l'hora suposa un repte a l'hora que totes les persones s'hi sentin identificades i representades en les diferents dinàmiques i temàtiques que es duen a terme. És per això que és important la constant revisió d'objectius i activitats i l'opinió i visió de les participants per a millorar-ho. I per aquest motiu s'ha inclòs alguna pregunta a l'avaluació post que tracta sobre aquest aspecte.

També, podria ser que les pròpies participants presentin estereotips o prejudicis que s'evidencien en alguna dinàmica o debat i que puguin fer sentir algú malament. Per poder evitar que alguna persona se senti violentada, a la primera sessió en el moment de parlar i acordar les normes de grup, la dinamitzadora afegirà que no s'admeten actituds sexistes, lesbòfobes, trànsfobes ni racistes. I s'acordarà un petit protocol o pauta que si alguna de les presents se sent discriminada, agredida o simplement qüestionada per algun aspecte de la seva identitat, ho podrà comunicar lliurement a la dinamitzadora o al grup, com ella ho prefereixi i serà un aspecte que es treballarà entre totes per tal de generar consciència i aprendre les unes de les altres per aconseguir que sigui un espai de seguretat per a totes.

Una limitació que s'ha trobat a l'hora de plantejar el present programa des d'una mirada no binària és la poca literatura que existeix sobre el cos i la corporalitat en persones grans trans. Això ha dificultat la integració i sensibilització d'aquest col·lectiu a l'hora de plantejar les activitats. Podria ser que persones trans o queer sentin que en alguns moments es plantegen exercicis o reflexions des d'una mirada binària, on no s'hi senten representades. Per tant, per a futurs programes i la millora del present, escoltaria la seva visió per a poder-la incorporar en major mesura. Una proposta futura podria ser dissenyar un programa per a persones grans trans per tal que tinguessin un espai de seguretat on compartir i combatre opressions que les persones cis no patim.

Una altra limitació del programa per englobar la diversitat funcional és que no es troba adaptat a totes les diversitats, ja que hi ha activitats que podrien ser complexes de realitzar amb persones que presenten un altre tipus de llenguatge o forma de comunicació. Tot i així, per a millorar-ho i incloure-ho, seria necessària la motivació, sensibilització de les companyes i la dinamitzadora per a adaptar-se als ritmes i necessitats que fessin falta.

A nivell metodològic, una possible crítica són els instruments d'avaluació utilitzats. Per una banda, no estan validats al català. Per altra banda, el qüestionari "Sociocultural Attitudes Toward Appearance questionnaire-4-revised" (Schaefer, Harriger, Heinberg, Soderberg, i

Thompson, 2017) no està adaptat al col·lectiu de persones grans. El fet que hi hagi una manca d'instruments en relació als aspectes treballats al programa d'intervenció, la major part de l'avaluació s'ha hagut de crear d'elaboració pròpia i, per tant, tampoc està validada. Una altra possible crítica en relació a l'avaluació és que sigui massa llarga.

Un altre possible aspecte negatiu a nivell metodològic és la durada de les sessions, les quals podrien esdevenir massa denses i llargues, en alguns casos. Si les participants així ho sentissin, es podrien dividir en dues.

Finalment, altres futures propostes d'intervenció més a nivell local podria ser plantejar tallers intergeneracionals entre dones, en què comparteixin vivències i es treballin estereotips.

Per tal d'obtenir difusió del programa i que generi un impacte més enllà de les pròpies participants, se les pot incentivar, un cop finalitzat el programa, a pensar propostes per a dur a terme al seu barri. Amb els objectius de difondre el seu projecte, generar consciència i estar en contacte amb més dones grans que les pugui interessar realitzar el programa en un futur.

Una proposta podria ser organitzar un concurs de dibuix sobre bel·leses diverses i no normatives en què es plantegi expressar de manera creativa la mirada de persona cap a la bel·lesa. Entre les participants, poden dissenyar el cartell, acordar les bases del concurs, fer la difusió, pensar i buscar on es difondran els dibuixos guanyadors, etc. Podria organitzar-se una exhibició de tots els dibuixos en algun bar o centre social del barri i aprofitar perquè sigui un dia en què les participants expliquin breument què ha representat per a elles participar en el projecte d'intervenció.

Una altra proposta podria ser organitzar unes jornades informals al barri, en què es treballin temàtiques relacionades amb el cos, l'edat i el gènere, en què les participants podrien pensar dinàmiques per realitzar o contactar amb persones per tal que fessin els tallers. També, podrien fer un vídeo sobre què ha representat per a elles el programa d'intervenció i reflexions que han sorgit en aquest, de manera que es pugui promocionar, però també utilitzar com a material didàctic en altres tallers.

Com a conclusió final, remarcar la importància de plantejar programes d'intervenció i la creació de projectes socials que acullin la diversitat de persones grans per tal de no seguir invisibilitzant opressions i desigualtats i perpetuant una visió normativa de l'envelliment. Escoltar les veus, mirades i experiències de les dones, lesbianes i trans grans incloent-les als futurs programes d'intervenció és el camí per avançar cap a una societat menys edatista i més lliure d'estereotips, prejudicis i opressions.

10. Referències

- Abellán, A., Ayala, A., i Pujol, R. (2017). Un perfil de las personas mayores en España, 2017. Indicadores estadísticos básicos. *Madrid, Informes Envejecimiento en red*, 15, 1-48. Publicado el 31/01/2017 a <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos17.pdf>
- Allewa, J. M., Sheeran, P., Webb, T. L., Martijn, C., i Miles, E. (2015). A Meta-Analytic Review of Stand-Alone Interventions to Improve Body Image. *PLOS ONE*, 10(9), 1-32. doi:10.1371/journal.pone.0139177
- Ashley, M. S. (2016). The Healthy Aging Group: A Proposed Treatment Model for Societal & Individual Aging Empowerment. *Women & Therapy*, 39(1), 124-140.
- Baker, L., i Gringart, E. (2009). Body image and self-esteem in older adulthood. *Ageing and Society*, 29(6), 977-995.
- Barrett, A. E. (2003). Socioeconomic status and age identity: The role of dimensions of health in the subjective construction of age. *Journal of Gerontology: Social Science*, 58(2), 101-109.
- Barrett, A. E. (2005). Gendered experiences in midlife: Implications for age identity. *Journal of Aging Studies*, 19(2), 163-183.
- Bhatnagar, K., Wisniewski, L., Solomon, M., i Heinberg, L., (2013). Effectiveness and Feasibility of a Cognitive-Behavioral Group Intervention for Body Image Disturbance in Women With Eating Disorders. *Journal of clinical Psychology*, 69(1), 1-13. doi: 10.1002/jclp.21909
- Beavers, K. M., Beavers, D. P., Nesbit, B. A., Ambrosius, W. T., Marsh, A. P., Nicklas, B. J., i Rejeski, W. J. (2013). Effect of an 18-month physical activity and weight loss intervention on body composition in overweight and obese older adults. *Obesity*, 22(2), 325-331.
- Bekke, J. (2013). Effects of a Dietary and Tai Chi Intervention on Body Composition in Obese Older Women. *The FASEB journal*, 27, 1-17.
- Bedford, J. L., i Johnson, C. S. (2006). Societal influences on body image dissatisfaction in younger and older women. *Journal of Women and Aging*, 18(1), 41-55.

- Calasanti, T. (2004). New directions in feminist gerontology: An introduction. *Journal of Aging Studies, 18*, 1-8.
- Calasanti, T. i King, N. (2015). Intersectionality and age. Dins J. Twigg i W. Martin (Eds.), *Routledge Handbook of Cultural Gerontology* (pp. 193-200). Nova York: Routledge.
- Calasanti, T. M., i Slevin, K. F. (2001). *Gender, social inequalities, and aging*. New York: Altamira.
- Calasanti, T., i Slevin, K. (2001a). Bodies in old age. Dins T.M. Calasanti i K.F. Slevin (Eds.), *Gender, social inequalities and aging* (pp. 51-71). Walnut Creek, CA: AltaMira.
- Calasanti, T., i Slevin, K. (2001b). A gender lens on old age. Dins T. Calasanti i K. Slevin (Eds.), *Gender, social inequalities and aging* (pp. 13-28). Walnut Creek, CA: AltaMira.
- Carbonell-Baeza, A., Aparicio, V., Ortega, F., Cuevas, A., Alvarez, I., Ruiz, J, i Delgado-Fernández, M. (2011). Does a 3-month multidisciplinary intervention improve pain, body composition and physical fitness in women with fibromyalgia? *British Journal of Sports Medicine, 45*(15), 1189-1195.
- Caruncho, P. (2013). Desarrollos de la biopolítica en la teoría feminista contemporánea. Dins P. Folguera, V. Maquieira, M^a. J. Matilla, P. Montero i M^a. J. Vara (Eds.). *Género y envejecimiento. XIX Jornadas Internacionales de Investigación Interdisciplinar*. (1a ed., pp. 141-155). Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Cash, T. F., Ancis, J. R., i Strachan, M. D. (1997). Gender attitudes, feminist identity, and body images among college women. *Sex Roles, 36*(7/8), 433-447.
- Cash, T.F., i Fleming, E.C. (2002). The impact of body-image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory. *International Journal of Eating Disorders, 31*, 455-460.
- Clarke, L., i Griffin, M. (2007). Becoming and being gendered through the body: Older women, their mothers and body image. *Ageing and Society, 27*(5), 701-718. doi: 10.1017/S0144686X0700623X
- Clarke, L. H., i Korotchenko, A. (2011). Aging and the Body: A Review. *Canadian Journal on Aging, 30*(3), 495-510. doi: 10.1017/S0714980811000274
- Cremin, M. C. (1992). Feeling old versus being old: Views of troubled aging. *Social Science and Medicine, 34*(12), 1305-1315.
- Cruikshank, M. (2003). *Learning to be old. Gender, culture, and aging*. Lanham: Rowman & Littlefield.

- Farrell, C., Shafran, R., i Lee, M. (2006). Empirically evaluated treatments for body image disturbance: A review. *European Eating Disorders Review*, 14, 289-300.
- Folguera, P., Maquieira, V., Matilla, M^a. J., Montero, P., i Vara, M^a. J. (2013). *Género y envejecimiento. XIX Jornadas Internacionales de Investigación Interdisciplinar*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Freixas, A. (2008). La vida de las mujeres mayores a la luz de la investigación gerontológica feminista. *Anuario de Psicología*, 39(1), 41-57.
- Freixas, A. (2013). Las “Hijas del Rock and Roll” ya viajan con tarjeta dorada. Las nuevas ancianas del siglo XXI. Dins P. Folguera, V. Maquieira, M^a. J. Matilla, P. Montero i M^a. J. Vara (Eds.). *Género y envejecimiento. XIX Jornadas Internacionales de Investigación Interdisciplinar*. (1a ed., p. 175-191). Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Furman, F.K. (1997). *Facing the mirror: Older women and beauty shop culture*. New York: Routledge.
- Furman, F. (1999). There are no old Venuses: Older women’s responses to their ageing bodies. Dins M. U. Walker (Ed.), *Mother time: Women, ageing and ethics* (pp. 7-22). Boulder: Rowman & Littlefield.
- Foster, L., i Walker, A. (2013). Gender and active ageing in Europe. *European Journal of Ageing*, 10(1), 3-10. doi: 10.1007/s10433-013-0261-0
- Foucault, M. (1986). *Vigilar y castigar*. Madrid: Siglo veintiuno.
- Gledhill, L. J., Cornelissen, K. K., Cornelissen, P. L., Penton-Voak, I. S., Munafò, M. R., i Tovée, M. J. (2017). An interactive training programme to treat body image disturbance. *British Journal of Health Psychology*, 22(1), 60-76.
- Grippio, K. P., i Hill, M. S. (2008). Self-objectification, habitual body monitoring, and body dissatisfaction in older European American women: Exploring age and feminism and moderators. *Body Image*, 5(2), 173-182.
- Guerra, M. J. (2013). Biopolítica, género e interseccionalidad. Dins P. Folguera, V. Maquieira, M^a. J. Matilla, P. Montero i M^a. J. Vara (Eds.). *Género y envejecimiento. XIX Jornadas Internacionales de Investigación Interdisciplinar*. (1a ed., p. 123-141). Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Hine, R. (2011). In the Margins: The Impact of Sexualised Images on the Mental Health of Ageing Women. *Sex Roles*, 65, 632-646. doi: 10.1007/s11199-011-9978-4

- Hurd, L. (2008). Older Women's Body Image and Embodied Experience: An Exploration. *Journal of Women & Aging*, 12(3-4), 77-97. doi: 10.1300/J074v12n03_06
- Hurd, L. (1999). 'We're not old!': Older women's negotiation of aging and oldness. *Journal of Aging Studies*, 13(4), 419-439.
- Hurd, L. C. (2000). Older women's body image and embodied experience: An exploration. *Journal of Women & Aging*, 12(3-4), 77-97.
- Hurd, L. C. i Bennett, E. V. (2015). Gender, ageing and appearance. Dins J. Twigg i W. Martin (Eds.), *Routledge Handbook of Cultural Gerontology* (pp. 133-141). Nova York: Routledge.
- Hurd Clarke, L., i Griffin, M. (2008). Visible and invisible ageing: Beauty work as a response to ageism. *Ageing and Society*, 28(5), 653-674.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2011). Informe sobre las Mujeres Mayores en España. Madrid: IMSERSO i Instituto de la Mujer.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2011). Libro blanco del envejecimiento activo. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Jackson, L. A. (2004). Physical attractiveness: A sociocultural perspective. Dins T. F. Cash i T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 13-21). New York: Guilford Press.
- Krekula, C. (2007). The intersection of age and gender: Reworking gender theory and social gerontology. *Current Sociology*, 55(2), 155-171.
- Lagana, L., i Maciel, M. (2010) Sexual desire among Mexican-American older women: a qualitative study. *Cult Health Sex*, 12(6), 705-719.
- Laws, G. (1995). Understanding ageism: Lessons from feminism and postmodernism. *The Gerontologist*, 35(1), 112-118.
- Lewis, D. M., i Cachelin, F. M. (2001). Body image, body dissatisfaction, and eating attitudes in midlife and elderly women. *Eating Disorders*, 9(1), 29-39.
- Lewis, V., i Devaraj, S. (2010). Body Image and Women's Mental Health: An Evaluation of a Group Intervention Program. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 25(2), 99-114.

- Mangweth-Matzek et al. (2006). Never too old for eating disorders or body dissatisfaction: a community study of elderly women. *International Journal of Eating Disorders*, 39(7), 583-586. doi: 10.1002/eat.20327
- Marshall, C., i Lengyel, C. (2012). Body Dissatisfaction Among Middle-aged and Older Women. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 73(2), 241-247. doi: 10.3148/73.2.2012.e241
- McLaren, L., i Kuh, D. (2004). Body dissatisfaction in midlife women. *Journal of Women & Aging*, 16, 35-54.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., i Wertheim, E. H. (2011). A body image and disordered eating intervention for women in midlife: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(6), 751-758. doi: <http://dx.doi.org.sire.ub.edu/10.1037/a0026094>
- Montemurro, B., i Gillen, M. (2013). Wrinkles and Sagging Flesh: Exploring Transformations in Women's Sexual Body Image. *Journal of Women & Aging*, 25(1), 3-23.
- Myers, Jr., P. N., i Biocca, F. A. (1992). The elastic body image: the effect of television advertising and programming on body image distortions in young women. *Journal of Communications*, 42(3), 108-133. doi: 10.1111/j.1460-2466.1992.tb00802.x
- Öberg, P., i Thornstam, L. (1999). Body images among men and women of different ages. *Ageing and Society*, 19, 629-644.
- Öberg, P., i Thornstam, L. (2001). Youthfulness and fitness -Identity ideals for all ages? *Journal of Aging and Identity*, 6(1), 15-29.
- Paquette, M., i Raine, K. (2004). Sociocultural context of women's body image. *Social Science and Medicine*, 59(5), 1047-1058.
- Pérez, L. (2004). *Envejecer en femenino, las mujeres mayores en España a comienzos del siglo XXI*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Piran, N. (2016). Embodied Paths in Aging: Body Journeys Towards Enhanced Agency and Self-Attunement. *Journal Women & Therapy*, 39(1-2), 186-201.
- Posavac, H. D., Posavac, S. S., i Weigel, R. G. (2001). Reducing the impact of media images on women at risk for body image disturbance: Three targeted interventions. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 324-340.

- Ramos, M. (2017). *Envejecer siendo mujer. Dificultades, oportunidades y retos*. Barcelona: Edicions bellaterra.
- Ramos, M. (2013). Políticas y programas para un nuevo envejecimiento desde la perspectiva de género. Dins P. Folguera, V. Maquieira, M^a. J. Matilla, P. Montero i M^a. J. Vara (Eds.). *Género y envejecimiento. XIX Jornadas Internacionales de Investigación Interdisciplinar*. (pp. 269-286). Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Rheaume, C., i Mitty, E. (2008). Sexuality and intimacy in older adults. *Geriatr Nurs*, 29(5), 342-349.
- Richards, N., Warren, L., i Gott, M. (2012). The challenge of creating 'alternative' images of ageing: Lessons from a project with older women. *Journal of Aging Studies*, 26, 65-78. doi: 10.1016/j.jaging.2011.08.001
- Rivera-Ledesma, A., Montero-López, M., González-Celis, A., i Sánchez-Sosa, J. (2007). Escala de ansiedad ante el envejecimiento de Lasher y Faulkender: Propiedades psicométricas en adultos mayores mexicanos. *Salud Mental*, 30,(4), 59.
- Sabik, N. J. (2013). Ageism and body esteem: Associations with psychological well-being among late middle-aged African American and European American women. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 70(2), 191-201. doi: 10.1093/geronb/gbt080
- Sarwer, D. B., i Crerand, C. E. (2004). Body image and cosmetic medical treatments. *Body image*, 1, 99-111.
- Schaefer, L., Harriger, J., Heinberg, L., Soderberg, T., i Thompson, K. (2017). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire-4-revised (SATAQ-4R). *The international journal of eating disorders*, 50(2), 104-117.
- Sebastián, J., Manos, D., Bueno, M. J., i Mateos, N. (2007). Imagen corporal y autoestima en mujeres con cáncer de mama participantes en un programa de intervención psicosocial. *Clínica y Salud*, 18(2), 137-161.
- Slevin, K. F. (2010). "If I had lots of money...I'd have a body makeover." Managing the aging body. *Social Forces*, 88(3), 1003-1020.
- Sontag, S. (1979). The double standard of aging. Dins V. Carver i P. Liddiard (Eds.), *An Ageing Population: a Reader and Sourcebook*. New York: Holmes and Meier.

- Stewart, T. M., Bachand, A. R., Hongmei, H., Ryan, D. H., Bray, G. A., i Williamson, D. A. (2011). Body image changes associated with participation in an intensive lifestyle weight loss intervention. *Obesity*, 19(6), 1290-1295.
- Strachan, M. D., i Cash, T. F. (2002). Self-help for a negative body image: A comparison of components of a cognitive-behavioural program. *Behavior Therapy*, 33, 235-251.
- Swami, V., Tran, U.S., Stieger, S., i Voracek, M. (2015). Associations Between Women's Body Image and Happiness: Results of the YouBeauty.com Body Image Survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 705-718. doi: 10.1007/s10902-014-9530-7
- Thorpe, R., Fileborn, B., Hawkes, G., Pitts, M., i Minichiello, V. (2015). Old and desirable: older women's accounts of ageing bodies in intimate relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(1), 156-166.
- Tiggeman, M., i Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: the role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37(2), 243-253.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41.
- Twigg, J. (2004). The body, gender, and age: Feminist insights in social gerontology. *Journal of Aging Studies*, 18(1), 59-73.
- Vivienne Lewis, V., i Devaraj, S. (2010). Body Image and Women's Mental Health: An Evaluation of a Group Intervention Program. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 25(2), 99-114.
- Woodward, K. (1999). *Figuring age: Women, bodies, generations*. Indiana University Press.
- World Health Organization (WHO) (2002). *Active ageing: a policy framework*. World Health Organization: Geneva.